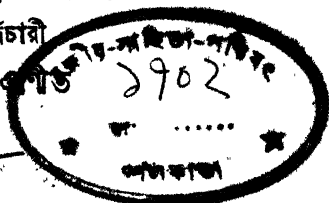
খাদ্যতত্ত্ব

শিবপুর কলেজ হইতে উচ্চ-শ্রেণীর কৃষি-পরীক্ষোত্তীর্ণ

বেহার কৃষি-বিভাগের কর্ম্মচারী
শ্রীনিবারণচন্দ্র চৌধুরী প্রণীত

KHADYA TATTA

A TREATISE ON FOODS

BY

NIBARAN CHANDRA CHAUDHURY

DIP. IN AGRI., SIBPUR
OF THE PROVINCIAL AGRICULTURAL SERVICE, BEHAR,
AUTHOR OF "JUTE IN BENGAL," "HINTS ON THE CULTIVATION OF TOBACCO," AGRICULTURAL CHEMISTRY, "KARPASH CHASH", &C.

PUBLISHED BY

THE INDIAN GARDENING ASSOCIATION

162, Bowbazar Street, Calcutta

1913

কলিকাতা
২৫নং রায়বাগান ষ্ট্রীট্, ভারত মিহির যন্ত্রে
শ্রীমহেশ্বর ভট্টাচার্য্য দ্বারা মুদ্রিত
১৩২০

মুখবন্ধ

খাদ্যতত্ত্ব পুস্তকাকারে প্রকাশিত হইল। ইহার অনেক প্রবন্ধ "সুপ্রভাত" ও "কৃষকে" প্রকাশিত হইয়াছিল।

খাদ্য সম্বন্ধীয় অধিকাংশ বিষয় কৃষিবিজ্ঞানের অন্তর্ভূত, সুতরাং, আমাদের আশা হয় যে, খাদ্যতত্ত্ব পাঠ করিয়া পাঠকগণ প্রীত হইবেন। এই পুস্তকে খাদ্যের গুণ, ব্যবহার ও রন্ধনসম্বন্ধীয় জ্ঞাতব্য বিষয়গুলি সংক্ষেপে সরল ভাষায় লিখিত হইয়াছে।

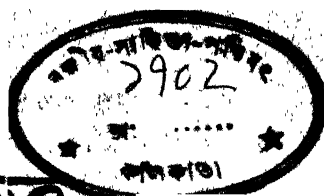
কলিকাতা,
৮ই জ্যৈষ্ঠ, ১৩২০

শ্রীনিবারণচন্দ্র চৌধুরী।

সূচীপত্র

দ্রষ্টব্য—১১১ পৃষ্ঠায় ৯ লাইনে পিত্তকোষ স্থলে যকৃৎ পড়িতে হইবে।

শ্বেতসারের চিত্র

১। ভুট্টার পালো। ২। গমের পালো। ৩। খইর পালো, (ক) বিযুক্ত। ৪। আলুর পালো; (ক) বিযুক্ত, (খ) যুক্ত। ৫। চাউলের পালো। খই ও চাউলের পালো দেখিতে একরূপ। ৬। শিমের পালো। ৭। য়্যারোরুটের পালো। ৮। ক্যানার পালো।

খাদ্য-তত্ত্ব

প্রথম অধ্যায়

খাদ্যের আবশ্যকতা ও খাদ্য-উপাদান

জীবনধারণ ও শরীরবর্দ্ধনের নিমিত্ত খাদ্যের প্রয়োজন। খাদ্য দ্বারা শরীরের উত্তাপ রক্ষা হয়, এবং খাদ্য দ্বারা অভ্যন্তরস্থ যন্ত্রাদি ও দেহ শক্তি প্রাপ্ত হয়। শরীরের অভ্যন্তরস্থ যন্ত্রাদির ক্রিয়া, চিন্তা ও পরিশ্রম দ্বারা সর্ব্বদা দেহের ধ্বংশ হয়। খাদ্য দেহের ধ্বংশ পূর্ণ করে ও দেহ বর্দ্ধন করে। মনুষ্যের বয়স ও স্বাস্থ্য অনুসারে বিভিন্ন খাদ্য বিভিন্ন পরিমাণে আবশ্যক হয়। বর্দ্ধনশীল শিশু ও যুবকের দেহ বর্দ্ধন ও দেহের ক্ষয় পূরণের নিমিত্ত যে পরিমাণে যেরূপ খাদ্যের প্রয়োজন, বৃদ্ধ লোকের শরীরের মাত্র ক্ষয় পূরণের জন্য সেই পরিমাণে সেরূপ খাদ্যের প্রয়োজন হয় না। বর্দ্ধনশীল দেহের নিমিত্ত সারবান অধিক খাদ্যের প্রয়োজন। শিশু ও দন্তহীন বৃদ্ধ যাহারা চর্ব্বণ করিয়া খাদ্য গ্রহণ করিতে পারে না, তাহাদের জন্য দুগ্ধ প্রভৃতি তরল খাদ্য স্বাভাবিক।

আমাদের আহার্য্য বস্তুর মধ্যে পাঁচ প্রকার অতি আবশ্যকীয় প্রধান পদার্থ বিদ্যমান থাকে; যথা,—শ্বেতসার, শর্করা, তৈল, প্রোটিড এবং লবণ। এই সকল পদার্থ দুই প্রধান ভাগে বিভক্ত করা যায়। প্রথম তিন প্রকার পদার্থ এক ধর্ম্মাবলম্বী; ইহারা শরীরের মধ্যে দগ্ধ হয় এই জন্য ইহাদিগকে দাহ্য পদার্থ বলা যায়। প্রোটিড ও লবণ দ্বারা শরীরে মেদ

প্রভৃতি সার অংশ প্রস্তুত হয়, এই জন্য ইহাদিগকে মেদকারী পদার্থ বলা যাইতে পারে। প্রোটিড্ দ্বারাও শ্বেতসারের ন্যায় শরীরের উষ্ণতা রক্ষা হয়। দাহ্য পদার্থের মধ্যে শ্বেতসার বা পালো সর্ব্বাপেক্ষা অধিক প্রয়োজনীয়।

চাউলে শতকরা ৭৫ ভাগ বা ততোধিক শ্বেতসার। গমেও শতকরা ৭০ ভাগ শ্বেতসার। শ্বেতসার দানা কঠিন আবরণ দ্বারা বেষ্টিত থাকে। বিভিন্ন শস্যের শ্বেতসারের আকৃতি বিভিন্ন। নানাপ্রকার শ্বেতসারের চিত্র প্রদত্ত হইয়াছে। কোন কোন শস্যের শ্বেতসারের আবরণ অপেক্ষাকৃত নরম। গমের শ্বেতসারের আবরণ মকাই এবং যইর শ্বেতসারের আবরণ অপেক্ষাও কঠিন। আলুর শ্বেতসারের আবরণ গমের শ্বেতসারের আবরণ অপেক্ষা কঠিন। সিদ্ধ করিলে ঐ আবরণ ফাটিয়া যায় এবং শ্বেতসার রসনামৃত বা ক্লোমরসের সহিত সংযুক্ত হইয়া শর্করায় পরিণত হয়—তৎপর ইহা জীর্ণ হয়। মৃদু উত্তাপে শ্বেতসার ভাজিলে ইহা ডেক্সট্রিন্ নামক শর্করায় পরিণত হয় এবং ইহা রসনামৃতের সাহায্য ব্যতীতও জীর্ণ হইতে পারে। শ্বেতসার বিশিষ্ট খাদ্য অনেক চর্ব্বণ করিয়া গ্রহণ করিলে শীঘ্র পরিপাক হয়। পরিশ্রমী ব্যক্তির পক্ষে দৈনিক প্রায় অর্দ্ধসের শ্বেতসার ও শর্করার প্রয়োজন হয়।

দাহ্য পদার্থের মধ্যে তৈল, ঘৃত ও চর্ব্বি অতিশয় শক্তিশালী। ইহারা শ্বেতসার ও শর্করার দ্বিগুণের কিঞ্চিদধিক (২·৩) গুণ বিশিষ্ট। বয়োপ্রাপ্ত ব্যক্তির পক্ষে দৈনিক ৮ তোলা ঘৃত চর্ব্বি প্রভৃতির প্রয়োজন। ইহারা পিত্তরস ও ক্লোমরস দ্বারা জীর্ণ হয়। যেমন কয়লা ইঞ্জিনে উত্তাপ দেয় এবং তদ্দ্বারা ইঞ্জিন কর্ম্মশীল হয়, সেইরূপ এই সকল পদার্থও দগ্ধ হইয়া দেহের অভ্যন্তরস্থ সকল কার্য্য সম্পন্ন হয়। গাম, সূত্র প্রভৃতিও দাহ্য পদার্থ। সূত্র জীর্ণ হয় না। কোন কোন আঠা কিঞ্চিৎ পরিমাণে জীর্ণ হয়। এতদ্ভিন্ন সুরা, এসিড (অম্ল) প্রভৃতি খাদ্য ও দাহ্য পদার্থ।

প্রোটিড্

খাদ্যের নাইট্রোজেন যুক্ত খাদ্যকে সাধারণতঃ প্রোটিড বলা যায়। ডিম্বের অভ্যন্তরস্থ শুভ্র অর্দ্ধ তরল পদার্থকে এলবুমিনয়েড্ বলে। অবস্থান্তরিত হইলেই ইহাকে প্রোটিড্ বলা যায়। এলবুমিনয়েড্ জলের সহিত মিশ্রিত হয়। এসিড বা উত্তাপ দ্বারা ইহা জমাট বান্ধে। ক্ষার-মিশ্রণ দ্বারা ইহা তরল অবস্থা প্রাপ্ত হয়। পাকস্থলীতে পেপ্‌সিন ও হাইড্রোক্লোরিক এসিড্ দ্বারা ইহা জীর্ণ হইয়া থাকে। একশত ভাগ প্রোটিডে ১৬ ভাগ নাইট্রোজেন বর্ত্তমান। প্রোটিড্ দ্বারা দেহের মেদ প্রভৃতি সার অংশ প্রস্তুত হয় বলিয়া ইহাকে মেদকারী পদার্থ বলা যায়। প্রোটিড্ সর্ব্বাপেক্ষা মূল্যবান খাদ্য। প্রত্যেক বয়োপ্রাপ্ত ব্যক্তির প্রত্যহ ১০ তোলা প্রোটিড্ ভক্ষণ করা কর্ত্তব্য।

জান্তব খাদ্যেই সাধারণতঃ অধিক পরিমাণে প্রোটিড্ প্রাপ্ত হওয়া যায়। উদ্ভিজ্জ খাদ্যের মধ্যে ডাইলে ইহার পরিমাণ জান্তব খাদ্যের অনুরূপ অথবা তদপেক্ষা অধিক। কিন্তু ডাইলের প্রোটিড্ এরূপ ভাবে অবস্থিত যে তাহার অধিকাংশ পরিপাক হয় না। ভিন্ন ভিন্ন খাদ্যে ভিন্ন ভিন্ন পরিমাণে প্রোটিড্ থাকে। কোন খাদ্যের তৈল, শ্বেতসার ও শর্করার সমষ্টিকে প্রোটিড্ দ্বারা ভাগ করিলে ভাগফলকে প্রোটিডের অনুপাত বলে। তৈল, ঘৃত ও চর্ব্বিকে ২.৩ দ্বারা গুণ করিয়া লইতে হয়। মনুষ্যের খাদ্যের প্রোটিডের অনুপাত মোটামোটী ১:৫ হওয়া উচিত। এই পরিমাণে খাদ্য গ্রহণ করিতে হইলে মিশ্রিত খাদ্যের প্রয়োজন হয়। বাঙ্গালির প্রধান খাদ্য ভাত। ইহাতে প্রোটিডের অনুপাত ১:১২। ডাইলে প্রোটিডের অনুপাত গড়ে ১:৩। ভাতের সহিত প্রচুর পরিমাণে ডাইল গ্রহণ করিতে পারিলে প্রোটিড্ ও প্রোটিড্‌হীন খাদ্যের সামঞ্জস্য হইতে পারে। যাহারা অধিক পরিমাণে ডাইল গ্রহণ করিতে অসমর্থ তাহাদের পক্ষে মাছ ও মাংস গ্রহণ অবশ্য কর্ত্তব্য।

ধান্তজাতীয় শস্তের মধ্যে গমে প্রোটিডের পরিমাণ যথেষ্ট। তদ্ভিন্ন অন্তান্ত শস্তে ইহার পরিমাণ কম।

আমাদের প্রধান প্রধান খাদ্যের প্রোটিডের অনুপাত নিম্নে প্রদত্ত হইল।

গম—	১: ৭ হইতে ৫:৫
চাউল—	১:১২
মকাই—	১:৯
মরুয়া—	১:১১
জুয়ার—	১:১০
যব—	১:১১
খই—	১:১২
মসুর—	১:৩
মটর—	১: ৩·১
অরহর—	১: ৩·২
বুট—	১: ৩·৩
ভেতমাস্—	১: ২
মুগ—	১: ৩
কলাই—	১: ৩

——০——

লবণ

লবণাদি পদার্থ।—খাদ্যের যাহা অগ্নিদ্বারা দগ্ধ হয় না তাহা নানারূপ লবণ। এই সকল লবণ আমরা ভস্মরূপে প্রাপ্ত হইয়া থাকি। লবণাদি পদার্থ উদ্ভিজ্জ পদার্থে প্রধাণতঃ প্রোটিডের সহিত সংবদ্ধ হইয়া অবস্থিত করে এই জন্ত লবণকেও মেদকারী পদার্থের অন্তর্ভুক্ত করা হয়। এই

ভস্মদ্বারা দেহের অস্থি ও দন্ত প্রস্তুত হয়। মেদের নিমিত্তও ভস্ম প্রয়োজনীয়। মনুষ্য দেহের ভস্ম হইতে প্রধাণতঃ চূণ, পটাস, সোডা ও ম্যাগনেসিয়াম প্রাপ্ত হওয়া যায়। ইহারা সাধারণতঃ ফস্ফরিক, কার্ব্বনিক, সালফিউরিক এবং হাইড্রোক্লোরিক এসিডের সহিত সংযুক্ত হইয়া অবস্থান করে। সব্জী ও ফল হইতে এ সকল প্রয়োজনীয় পদার্থ প্রাপ্ত হওয়া যায়। চাউলে ইহার পরিমাণ যৎকিঞ্চিৎ। আমাদের খাদ্য পদার্থের মধ্যে আমাদের ব্যবহার্য্য লবণের পরিমাণ অত্যন্ত কম। এই জন্ত খাদ্যের সহিত প্রয়োজন মত সাধারণ লবণ গ্রহণ করা অবশ্য কর্ত্তব্য। মনুষ্য দেহে লৌহ ও সিলিকার ও কিঞ্চিৎ আবশ্যকতা আছে। আমাদের খাদ্যে ইহাদের অভাব দৃষ্ট হয় না।

দুগ্ধে প্রয়োজনীয় সকল পদার্থই জলের সহিত সংমিশ্রিত হইয়া অবস্থিত; সুতরাং দুগ্ধ পান করিয়া শিশু জীবিত থাকে। শৈশবকাল উত্তীর্ণ হইলে দেহবর্দ্ধনের সহিত খাদ্যেরও বৃদ্ধি আবশ্যক। বয়োপ্রাপ্ত ব্যক্তির পক্ষে কেবল দুগ্ধ দ্বারা প্রয়োজনীয় খাদ্যের পরিমাণ পূরণ করা অসম্ভব, এই জন্য অপেক্ষাকৃত অধিক সারবান খাদ্যের আবশ্যক হয়।

জল। মনুষ্য দেহের দুই-তৃতীয়াংশ জল। জল ব্যতীত পরিপাক ক্রিয়া সামাধা হয় না। জল ব্যতীত খাদ্যের সারভাগ দেহের সর্ব্বত্র পরিচালন হয় না; জল ব্যতীত দেহ গঠন হয় না। আমাদের খাদ্য পদার্থ শুষ্ক থাকিলে ইহার শতকরা ৮০—৮৫ ভাগ জলের প্রয়োজন। দুগ্ধ শিশুর স্বাভাবিক খাদ্য—ইহাতে শতকরা প্রায় ৮৮ ভাগ জল। ডাইল, গম প্রভৃতি শুষ্ক খাদ্যে শতকরা ১২—১৩ ভাগ জল অবস্থিত। ফল-মূলে জল শতকরা ৮০—৯০ ভাগ। গ্রীষ্মকালে উষ্ণপ্রধান দেশে অধিক পরিমাণে জলের আবশ্যক হয়। জল সমস্ত জন্তু ও উদ্ভিদের প্রাণ।

—০—

দ্বিতীয় অধ্যায়

দৈনিক রসদ

খাদ্যের পরিমাণ ভোক্তার বয়স, স্বাস্থ্য ও পরিশ্রমের উপর নির্ভর করে। একজন পূর্ণ বয়স্ক পরিশ্রমী ব্যক্তির (যাহার শরীরের ওজন এক মণ ত্রিশ সের) নিমিত্ত সাধারণতঃ নিম্নলিখিত পরিমাণে দৈনিক বিভিন্ন খাদ্যের প্রয়োজন হয়।

শ্বেতসার ও শর্করা	৪০ তোলা
ঘৃত ও তৈল	৮ তোলা
প্রোটিড্	১০ তোলা

এই সকল উপাদান এইরূপে মিশ্রিত ভাবে গ্রহণ করা আবশ্যক যাহাতে ইহারা সহজে পরিপাক হয়। এক শত ভাগে নিম্নলিখিত পরিমাণে বিভিন্ন উপাদান মিশ্রিত হওয়া উচিত :—

শ্বেতসার ও শর্করা	১০·৬
ঘৃত, তৈল ও চর্ব্বি	৩·০
প্রোটিড্	৩·৯
সাধারণ লবণ	০·৭
ফস্কেট, পটাস প্রভৃতি লবণ	০·৩
জল	৮১·৫
মোট	১০০

বাঙ্গালিদিগের খাদ্যে প্রোটিডের পরিমাণ সাধরণতঃ কম, সুতরাং তাহারা শারীরিক দুর্ব্বল। উপযুক্ত খাদ্যের অভাবে বাঙ্গালির দেহের দীর্ঘতা ও প্রসারতা ক্রমশঃ হ্রাসপ্রাপ্ত হইতেছে।

বাঙ্গালিগণ সাধারণতঃ নিম্নলিখিত পরিমাণে খাদ্য দৈনিক গ্রহণ করিয়া থাকে।

খাদ্য	পূর্ণ মাত্রা	প্রোটিডের পরিমাণ
চাউল	৪০ তোলা	১½ তোলা
ডাইল	৭ "	১½ "
তরকারী	১৫ "	¾ "
মৎস্য	১০ "	১ "
তৈল	২ "	
	৭৫ "	৫¼ "

উক্ত তালিকা পাঠে প্রতীয়মান হইবে যে বাঙ্গালির খাদ্যে প্রোটিডের ভাগ উপযুক্ত পরিমাণের একার্দ্ধের কিঞ্চিদধিক। ইহার পরিমাণ পূরণ করিতে হইলে দৈনিক এক পোয়া ডাইল আহার করা কর্ত্তব্য। কিন্তু বাঙ্গালীর পক্ষে অর্দ্ধ পোয়া ডাইল জীর্ণ করাই অসম্ভব।

বাঙ্গালিগণ সাধারণতঃ দৈনিক অর্দ্ধ সের চাউল গ্রহণ করে। চাউল অপেক্ষা গমের ময়দা দেড়গুণ বলকারক খাদ্য। সহ্য হইলে, রাত্রিকালে ভাতের বদলে রুটী আহার করা বিধেয়। ময়দা অল্প জলে মাখিয়া ছোট ছোট তাল করিয়া অর্দ্ধ ঘণ্টা সিদ্ধ করিয়া লইয়া, উহার দ্বারা রুটী প্রস্তুত করিয়া ভক্ষণ করিলে, ইহা সুপাচ্য হয়। ইদানীং মৎস্য ও দুগ্ধের যেরূপ অভাব তাহাতে পরিমিত রসদ সংগ্রহ করা বড়ই কঠিন। অবস্থায় কুলাইলে প্রত্যহ এক বেলা মাংস গ্রহণ করা কর্ত্তব্য। বাঙ্গালিগণ হাড়-ভাঙ্গা পরিশ্রম করে, কিন্তু উপযুক্ত আহারের অভাবে তাহারা অচিরাৎ বল-হীন হইয়া অকালে কালের হস্তে পতিত হইতেছে। মাছ মাংস ভক্ষণ ব্যয়-

সাধ্য, ইহা সাধারণের পক্ষে ব্যবস্থা করা যায় না। সাধারণ লোকে দৈনিক পাঁচ পোয়া চাউলের অন্ন ও অর্দ্ধ পোয়া সুসিদ্ধ ডাল ভক্ষণ না করিলে চলিবে না। খাস বঙ্গদেশে কদাচিৎ গম উৎপন্ন হয়, সুতরাং ময়দা সাধারণের পক্ষে দৈনিক খাদ্যরূপে প্রবর্ত্তন করা যায় না। যাহাদের চলে, তাহাদের দৈনিক অর্দ্ধ সের মাছ মাংস গ্রহণ কর্ত্তব্য। মাছ অপেক্ষা মাংস অধিক পরিমাণে পরিপাক করা যায়; কিন্তু অধিক মসলা দ্বারা রন্ধন করিলে মাংসও দুষ্পাচ্য হয়। অর্দ্ধ সিদ্ধ ডিম্ব সহজে জীর্ণ হয়। মাছে জিলেটিন্ অধিক থাকায়, ইহা মাংসের মত সুপাচ্য নহে। মাছ ও মাংস ভক্ষণে বুদ্ধি শক্তির প্রখরতা বৃদ্ধি হয়। মাংসাশী জীবজন্তু অতিশয় সুচতুর ও দৃঢ়প্রতিজ্ঞ। ইহারা অতি দ্রুততার সহিত স্ব স্ব কার্য্য সম্পন্ন করিতে পারে। নিরামিষভোজী জন্তুর এ সব গুণ নাই। ইহারা স্বভাবতঃ ভীরু এবং সাধারণতঃ অলস। গঠন ও প্রকৃতি তত্ত্বানুসন্ধান করিলে আমিষ ও নিরামিষ উভয়বিধ খাদ্যই মনুষ্যের প্রয়োজনীয় বলিয়া অনুমান করা যায়। সুতরাং দেহ রক্ষা কিংবা দেহের উন্নতি বিধানার্থে বিভিন্ন রুচির ও বিভিন্ন সম্প্রদায়ের বিভিন্ন মাছ ও মাংস ভক্ষণ কখনও নিন্দনীয় হইতে পারে না। আমরা বিভিন্ন অবস্থার ও বিভিন্ন রুচির ব্যক্তির নিমিত্ত নিম্নলিখিত দৈনিক রসদ ব্যবস্থা করিতেছি। ইহা উল্লেখ করা উচিত যে সকলের পক্ষে একরূপ খাদ্য ব্যবস্থা করা যায় না। ভাত অতিশয় লঘুপাচ্য খাদ্য, কিন্তু ইহাও কোন কোন ব্যক্তির পক্ষে উপ-যোগী হয় না, কিন্তু সেই ব্যক্তি সহজে গুরুপাচ্য রুটী পরিপাক করিতে পারে। দুগ্ধের ন্যায় লঘুপথ্যও কোন কোন ব্যক্তির পক্ষে দুষ্পাচ্য হইয়া থাকে। অপ্রবৃত্তির সহিত সুখাদ্য গ্রহণ করিলেও ইহা বিষতুল্য হইতে পারে। আবার অভ্যাসে, অরুচিকর খাদ্যও রুচিকর হইয়া থাকে।

মধ্যবিৎ অবস্থাপন্ন এক বাঙ্গালী ভদ্রলোকের দৈনিক রসদ :—

খাদ্যবস্তুর নাম	পরিমাণ	প্রোটিডের পরিমাণ
চাউল	২০ তোলা	১¼ তোলা
ময়দা	২০ ”	২ ”
মৎস্য	২০ ”	২ ”
মাংস	২০ ”	৩ ”
ডিম্ব (২টা)	১০ ”	১ ”
ডাইল	৫ ”	¾ ”
দুগ্ধ	২০ ”	¾ ”
তরকারী ও ফল	২০ ”	¼ ”
ঘৃত ও তৈল	৫ ”	——
শর্করা	১০ ”	——
	১৫০ ”	১১

যাঁহার রুটী সহ্য হয় না, তাঁহার দুই বেলায় তিন পোয়া চাউলের অন্ন গ্রহণ করা উচিত, এবং যিনি মাংস আহার করেন না, তাঁহার মৎস্য, ডিম্ব ও দুগ্ধের পরিমাণ বৃদ্ধি করা উচিত। যিনি নিরামিষ আহার করেন, তাঁহার পক্ষে রুটী ও ছানার ব্যবস্থা কর্ত্তব্য। সম্ভব হইলে, দুই বেলার পরিবর্ত্তে তিন বা চারি বেলা আহারের ব্যবস্থা করা উচিত। বাসী পাঁউরুটী অতি লঘু পথ্য; কিন্তু ইহা খুব পরিস্কৃত রূপে প্রস্তুত করা কর্ত্তব্য।

বঙ্গদেশীয় সাধারণ লোকের জন্য নিম্নলিখিত দৈনিক রসদ ব্যবস্থা করা যাইতেছে :—

খাদ্যবস্তুর নাম	পরিমাণ	প্রোটিডের পরিমাণ
চাউল	১০০ তোলা	৭ তোলা
ডাইল	১০ ”	২ ”
তরকারী	২০ ”	¼ ”
তৈল, ঘৃত, শর্করা		
	১৩০	৯¼

বঙ্গদেশীয় সাধারণ লোক ক্রয় করিয়া মাছ, মাংস কিম্বা দুগ্ধ গ্রহণ করিতে অক্ষম। যে স্থানে মৎস্য প্রচুর তথায় তাহারা নিজেরাই মৎস্য ধরিয়া লয়। মৎস্য দুষ্প্রাপ্য হইলে, পাঁচ পোয়া চাউলের ভাত না খাইলে চলিবে কেন? দুই বারে পাঁচ পোয়া চাউলের ভাত গ্রহণ করিতে না পারিলে, তিন বারে ইহা গ্রহণ করিতে হইবে। এতদ্দেশীয় কৃষকগণ তিন বেলা আহার করে। কিন্তু ইহা বক্তব্য যে, খাদ্যে প্রোটিড ও প্রোটিড-হীন পদার্থের অনুপাত অনুসারে, মনুষ্য ও অন্য জন্তুর শক্তি বা স্বাস্থ্য নির্ভর করে। মনুষ্যের একমাত্র চাউল উপযুক্ত খাদ্য হইতে পারে না।

চাউলের সহিত অধিক সারবান খাদ্য গ্রহণ করা অবশ্য কর্ত্তব্য। ময়দার সহিত অন্য কোন খাদ্য যোগ না করিলেও চলিতে পারে। এই জন্য ভেত বাঙ্গালী অপেক্ষা হিন্দুস্থানী লোক অধিক বলবান। বঙ্গদেশীয় অনেক লোকের নিকট রুটী ও ডাইল আশ্চর্য্য সামগ্রী বলিয়া বোধ হয়। সুতরাং অভাবে একমাত্র চাউলের দ্বারাই প্রোটিডের মাত্রা পূরণ করিয়া লইতে হইবে। পরিমিত চাউলও না জুটিলে উপায়ান্তর কি?

সহ্য হইলে লুচী বিলক্ষণ বলকারক। সুস্থ ব্যক্তির পক্ষে লুচীও ব্যবস্থা করা যায়। বলা বাহুল্য যে, লুচী গুরুপাচ্য। লুচী শীতল হইলে অতিশয় গুরুপাচ্য হইয়া থাকে।

তরকারীর মধ্যে আলু, পটল, কড়াইশুঁটী, সিম, বরবটী, ফুলকপী, ঝিঙ্গা, বেগুন, সুপাচ্য; কিন্তু মূলা, পেঁয়াজ, বিট, শশা, মিঠাকুমড়া, বান্ধাকপি প্রভৃতি দুষ্পাচ্য। তীব্র গন্ধযুক্ত কিম্বা তীব্র স্বাদযুক্ত পদার্থ স্বভাবতঃ দুষ্পাচ্য ও অস্বাস্থ্যকর। লঙ্কা, সরিষা, গোলমরিচ, ধনিয়া প্রভৃতি মসলা এবং ঔষধে ব্যবহার্য্য সজ্জী অধিক পরিমাণে ব্যবহার নিষিদ্ধ। অপক্ক ফল গ্রহণ করা অনুচিত। নারিকেল, বাদাম, ফুটি, খিরাই, তরমুজ প্রভৃতি ফল অতিশয় দুষ্পাচ্য। পক্ক পেয়ারা ও কুল রন্ধন করিয়া অম্ল রূপে গ্রহণ করা যাইতে পারে। কামরাঙ্গা ও নোড়ফল,

অপক্ক তেঁতুল গ্রহণ কখনও ব্যবস্থা হইতে পারে না। আয়ুর্ব্বেদীয় চিকিৎসকগণ পুরাতন তেঁতুলের অম্ল অনেক রোগে ব্যবস্থা করেন। গাঢ় চা কিম্বা কাফি কখনও গ্রহণ করা উচিত নয়।

লোণা বা শুষ্ক মৎস্য ও মাংস, চিংড়িমাছ, কাঁকড়া, হাঁস, খরগস, বরাহ মাংস, সুসিদ্ধ ডিম্ব প্রভৃতি খাদ্য অতিশয় গুরুপাচ্য।

—o—

তৃতীয় অধ্যায়

ধান্য জাতীয় খাদ্য

চাউল

চাউলের রাসায়নিক খাদ্যগুণ

১। দাহ্যগুণ—

শ্বেতসার ও শর্করা শতকরা ৬৫—৭৯ ভাগ।		
তৈল	„	½—১ ভাগ।
সূত্র	„	½ ভাগ।

২। মেদকারিতা গুণ—

প্রোটিড্	„	৬—৮ ভাগ।
ভস্ম	„	½—১ ভাগ।

চাউল বাঙ্গালীর প্রধান খাদ্য। চাউল ব্যতীত বাঙ্গালী জাতির এক দিনও চলে না। চাউল খুব লঘু পথ্য—এই জন্যই বাঙ্গালা দেশে ইহার এত আদর। ভাত এক ঘণ্টা মাত্র সময়ের মধ্যে পাকস্থলীতে জীর্ণ হয়। কিন্তু ময়দার রুটী জীর্ণ হইতে প্রায় ৪ ঘণ্টার প্রয়োজন। নানাপ্রকারের ধান্য আছে, যথা,—বোরো, আউশ এবং আমন। ইহাদের মধ্যে আবার সরু মোটা এবং শাদা, লাল প্রভৃতি * নানা বিভাগ। কোন কোন ধান্যে শুঁয়া থাকে। কয়েক প্রকার সুগন্ধি ধান্যও আছে। ইহাদের মধ্যে সরু আমন ধান্যের সাদা চাউল উচ্চশ্রেণীর লোকের নিকট অতিশয় আদরণীয়। এই চাউল সর্ব্বাপেক্ষা লঘু পথ্য বলিয়া বিখ্যাত।

---

* আয়ুর্ব্বেদ শাস্ত্রে লাল শালিধান্যের চাউল সর্ব্বাপেক্ষা উত্তম বলিয়া লিখিত হইয়াছে। কৃষ্ণবর্ণ বিশিষ্ট শালিধান্যের চাউল নিকৃষ্ট। পরন্তু কৃষ্ণবর্ণ আউশধান্য আউসের মধ্যে উত্তম বলিয়া কথিত হইয়াছে।

বোরো চাউল এবং অধিকাংশ আউশ অত্যন্ত মোটা এই জন্ম উচ্চশ্রেণীর লোক এই সব চাউল গ্রহণ করে না। মোটা চাউল সহজে জীর্ণ হয় না। মোটা চাউল অপেক্ষা সরু চাউলের মূল্য মণকরা অন্ততঃ এক টাকা অধিক। আবার নুতন অপেক্ষা পুরাতন চাউলের মূল্য আরও অধিক। পুরাতন চাউল অতিশয় লঘু এই জন্ম ইহা এত মূল্যবান। চাউল পুরাতন হইলে ইহার তৈলের ভাগ কমিয়া যায়। চাউলে সাধারণতঃ শতকরা অর্দ্ধ হইতে এক ভাগ তৈল থাকে। দুই বৎসরে চাউলের একার্দ্ধ তৈল নষ্ট হয়। ধনী লোক কখনও প্রথম বৎসরের চাউল আহার করেন না। ইহাকে নুতন চাউল বলে। যাহাদের অবস্থায় কুলায় না, তাহারা আষাঢ় মাস হইতে নুতন চাউল গ্রহণ করিতে পারেন। সাধারণ লোক বোরো, আউশ, মোটা সকল রকম চাউলই গ্রহণ করিয়া থাকে। সিদ্ধ করা ধান হইতে যে চাউল প্রস্তুত হয়, তাহাকে সিদ্ধ চাউল বা উষ্ণ চাউল বলে। পুরাতন ধান হইতে চাউল প্রস্তুত করিবার সময়ে সিদ্ধ করিবার পূর্ব্বে ধান প্রায় ২৪ঘণ্টা জলে ভিজাইয়া রাখিতে হয়। বঙ্গদেশে উষ্ণ চাউলেরই অধিক প্রচলন। ভাত প্রস্তুত করিতে মাড়ের সহিত এই চাউল হইতে অধিক কিছু মূল্যবান পদার্থ চলিয়া যায় না।

সিদ্ধ না করিয়া যে চাউল প্রস্তুত হয়, তাহাকে আতপ বলে। পুরাতন ধানের আতপ চাউল করেতে হইলে, ধান প্রায় ২৪ঘণ্টা ভিজাইয়া রৌদ্রে শুষ্ক করিয়া লইতে হয়। আতপ চাউলের মাড়ের সহিত অনেক পদার্থ চলিয়া যায়। সুগন্ধি ধান্যদ্বারা সাধারণতঃ আতপ চাউল প্রস্তুত হয়। পুরাতন আতপ চাউল পোলাউর জন্ম উত্তম। সিদ্ধ করিলে ইহার সুগন্ধ নষ্ট হয়। অধিক সিদ্ধ চাউলের ভাত শক্ত হয়। এবং চাউলের ও ভাতের বর্ণ মলিন হয়। অধিক সিদ্ধ করিলে অর্থাৎ সিদ্ধ করাতে যখন ধান ফাটিয়া যায়—চাউলের ওজন বৃদ্ধি হয় ও ইহা কুটিবার সময়ে ভাঙ্গে না। এইজন্ম ব্যবসায়ী লোক অধিক সিদ্ধ করিয়া

চাউল প্রস্তুত করে। সিদ্ধ করিবার সময়ে যখন পাত্রের উপরে আপনার বাষ্প উঠে, তখন বুঝিতে হইবে যে, সিদ্ধ ঠিক হইয়াছে। এইরূপ সিদ্ধ চাউলের বর্ণ উজ্জ্বল হয়। বাখরগঞ্জের লোক নূতন ধান গরম জলে কিয়ৎক্ষণ ভিজাইয়া চাউল প্রস্তুত করে। বঙ্গদেশে বিধবাদিগের খাদ্যের জন্ত এবং ঠাকুর পূজার জন্যই প্রধানতঃ আতপ চাউলের ব্যবহার। আতপ চাউল কীটের আক্রমণ হইতে রক্ষা করা কঠিন।

চাউল ছাঁটার মাত্রা অনুসারেও মূল্যের তারতম্য হয়। অধিক ছাঁটা চাউলের মূল্য অধিক ; কিন্তু অধিক ছাঁটায় চাউলের অধিকাংশ তৈলাক্ত পদার্থ ও লবণ এবং কতক নাইট্রোজেন্‌যুক্ত পদার্থ কুঁড়ার সহিত চলিয়া যায়। ইহাতে চাউলের মূল্য হ্রাস হওয়া যুক্তিযুক্ত, কিন্তু অধিক ছাঁটায় চাউল এবং তাহার ভাত অতি উজ্জ্বল হয়, এই জন্যই এই চাউল অধিক মূল্যে বিক্রয় হয়। ছাঁটা চাউল সতরঞ্চি কিম্বা থলিয়ার উপর রাখিয়া ঘসিয়া পালিস করিয়া লইলে ইহার ভাত ফাটে না, ইহাকে মাজা চাউল বলে।

রাসায়নিক পরীক্ষা দ্বারা জানা গিয়াছে যে সাধারণতঃ মোটা ধানের এবং অধিক সারযুক্ত উর্ব্বরা ভূমির ধানের চাউল অধিক সারবান, সুতরাং উচ্চভূমির ধান অপেক্ষা নিম্নভূমির ধান খাদ্যগুণে শ্রেষ্ঠ। পুষ্টি-কারিতায় চাউল অন্যান্য প্রধান খাদ্য অপেক্ষা হীন, ইহাতে প্রোটিড্‌ ও ভস্মের ভাগ অতি অল্প। এইজন্য ভাতের সহিত প্রচুর মৎস্য মাংস গ্রহণ অবশ্য কর্ত্তব্য। কেবল ভাত আহার না করিয়া এক বেলা রুটীর ব্যবস্থা করিলে শরীর বলিষ্ঠ হইবে।

চাউল দুই তিন ঘণ্টা ভিজাইয়া যাঁতায় পিষিয়া বা ঢেঁকিতে কুটিয়া আটা প্রস্তুত করা যায়। চাউলের আটায় উত্তম চাপাটি ও পিষ্টকাদি প্রস্তুত হয়। ধান্য হইতে সুখাদ্য চিঁড়া, মুড়ি ও খৈ প্রস্তুত হয়। কিন্তু ইহাদের সহিত তুঁষ থাকিলে এই সব খাদ্য অপকারী হয়।

কলিকাতার চাউল সাধারণতঃ নিম্নলিখিত নামে অভিহিত হয়, যথা—

(১) বালাম, (২) পেগু, (৩) যোলই, (৪) দেশী, (৫) রাঢ়ী, (৬) উত্তরা, (৭) মুগী, (৮) কাজ্‌লা, (৯) রেঙ্গুন।

বাখরগঞ্জের চাউলকে বালাম বলে। বালামের দানা শাদা, লম্বা, উজ্জ্বল, পরিষ্কার ও হাল্কা। ইহার ভাত ফাটে না; দেখিতে অতি সুন্দর। ইহাতে বালি কিম্বা কাঁকর থাকে না। বাখরগঞ্জের মোটা শাদা চাউলকে পেগু বলে এবং তথাকার শাদা আউশের নাম যোলই। যোলই মোটা ও ছোট, পেটে উজ্জ্বল দাগ আছে। ২৪ পরগণা, নদীয়া, যশোহর, মেদিনীপুর, হাবড়া ও হুগলী জেলার শাদা চাউল সাধারণতঃ দেশী নামে অভিহিত। এই চাউল লম্বা, শাদা, উজ্জ্বল, পরিষ্কার ও ভারী। ২৪ পরগণার মাজা বাঁকতুলসী ও পাটনাই চাউল বিখ্যাত। এই চাউলে উৎকৃষ্ট ভাত ও পোলাউ প্রস্তুত হয়। পাটনা ধান্যের আতপ চাউলকে ছুরা চাউল বলে, ইহারই নাম টেবল্ রাইস্। বাঁকতুলসী ধান্যের নামাজা চাউল কোঁড়া বাঁকতুলসী নামে কথিত হয়। দেশীর মধ্যে সিলেট চাউলও বিখ্যাত, ইহা মোটা চেপটা ও খর্ব্বাকৃতি।

বর্দ্ধমান, বীরভূম ও বাঁকুড়ার চাউলকে রাঢ়ী চাউল বলে। বিহারের চাউল এই শ্রেণীভুক্ত করা যায়। তথাকার কাটারীভোগ, সমুদ্রবালী, বাঁশমতি বিখ্যাত। এই চাউলে অনেক কাঁকর থাকে। এই অঞ্চলের বাদসাভোগ দাদখানি, রাঁধুনীপাগল চাউল বিখ্যাত।

রাজসাহী ডিভিসনের চাউলকে উত্তরা চাউল বলে। দিনাজপুরের চন্দনচুড়, কাটারীভোগ ও দাদখানি চাউল বিখ্যাত। দাদখানি ও কাটারিভোগ অতিশয় লঘুপাচ্য বলিয়া বিখ্যাত। এই চাউলে তৈলের ভাগ কম থাকাতেই এত লঘু। কিন্তু দাদখানি চাউল মেদকারি গুণে বড়ই হীন। এই অঞ্চলের মোটা চাউলকে মুগী বলে।

বঙ্গদেশের লাল চাউলকে কাজলা বলে। এই চাউলের ভাত দেখিতে সুদৃশ্য নয়। এই জন্য অবস্থাপন্ন লোকেরা ইহা গ্রহণ করেন না।

ভাতপাশা, খৈয়ামুগরী, দলকচুয়া প্রভৃতি কোন কোন কাজলা চাউল হাল্‌কা ও ইহাদের ভাত সুখাদ্য।

বর্ম্মার চাউল রেঙ্গুন নামে পরিচিত। ইহা আতপ চাউল। ইহার দানা বেটে ও ক্ষুদ্র। কলে ছাঁটা হয় বলিয়াই ইহাতে অনেক খুদ্‌ থাকে।

তৈলে পক্ক জাগায় বা কুঁড়ার সহিত চাউল রাখিলে ইহাতে পোকা লাগে না।

রন্ধন-প্রণালী

প্রায় ১৫ মিনিট চাউল ধুইয়া রাখিবে। জল ফুটিলে উহাতে চাউল ছাড়িয়া দিবে। ইহাতে কিঞ্চিৎ লবণ দিলে ভাল হয়। তৎপরে ১০।১২ মিনিটের মধ্যে আতপ চাউলের অন্ন প্রস্তুত হয়। সিদ্ধ নূতন চাউলের অন্ন প্রস্তুত করিতে ১৫।১৬ মিনিট প্রয়োজন হয়। পুরাতন চাউলের অন্ন প্রস্তুত করিতে অর্দ্ধঘণ্টা সময়ের প্রয়োজন হইতে পারে। কয়লার জ্বালে জল ফুটিতে ১০।১২ মিনিট লাগে। সুসিদ্ধ ভাত টিপিলে ইহা মিলিয়া যায়। ভাত অধিক সিদ্ধ হইলে ভাত গায়ে গায়ে লাগে ও তাহা সুস্বাদু হয় না। রন্ধন করিয়া ভাতের মাড় ফেলিয়া দিলে ইহার সহিত শ্বেতসার ও প্রোটিডের শতকরা প্রায় ৭ ভাগ ও তৈলের অর্দ্ধভাগ বিনষ্ট হয়। অন্ন ঘৃতে পক্ক অর্থাৎ এক সের চাউলে অর্দ্ধ পোয়া ঘৃতযুক্ত অন্ন অধিক গুরু পথ্য নয়। কিন্তু অধিক ঘৃতযুক্ত পোলাউ গুরুপথ্য।

চাউলে ও দাইলে রন্ধন করিলে খিচুড়ি প্রস্তুত হয়। খিচুড়ি অতিশয় গুরুপথ্য। অর্দ্ধ চাউল ও অর্দ্ধ দাইলের খিচুড়ি খুব সুস্বাদু হয়, কিন্তু স্বাস্থ্যরক্ষার জন্য এইরূপ গুরু পথ্য খাদ্য ব্যবস্থা করা যায় না। সুস্থ ব্যক্তিরা কোন কোন সময়ে এক সের চাউলে এক পোয়া দাইলের খিচুড়ি গ্রহণ করিতে পারে। আতপ চাউলের খুদ শর্করা সংযোগে দুগ্ধে পাক করিলে অতি সুস্বাদু পায়স প্রস্তুত হয়।

ভাত তিন ঘণ্টা সিদ্ধ করিয়া কাপড়ে ছাঁকিয়া লইলে ইহাকে ভাতের

মণ্ড বলে। ভাতের মণ্ড রোগীর পথ্য। ফুটন্ত জলে খৈ ভিজাইয়া পূর্ব্বোক্ত প্রকারে ছাঁকিলে খৈয়ের মণ্ড প্রস্তুত হয়। ভাতের মণ্ড ও খৈয়ের মণ্ড বার্লির মত রোগীর পথ্য স্বরূপ কবিরাজগণ ব্যবহার করিতেন।

খরিদ

চাউল খরিদ করিবার সময় দেখা আবশ্যক যে—

(১) চাউল নূতন কি পুরাতন।

(২) কাঁকর কিম্বা বালি মিশ্রিত কি না, (রাঢ়ী চাউলে সাধারণতঃ কাঁকর ও বালি থাকে। চালনি দ্বারা চালিয়া কাঁকর ও বালি ফেলিয়া দেওয়া যাইতে পারে।)

(৩) দানা ভাঙ্গা কি না।

(৪) ছাঁটা কিরূপ, (ধান আছে কি না।)

(৫) পোকা ধরা কি না।

(৬) দানা সাদা কিম্বা লাল।

(৭) দানা সরু কিম্বা মোটা, অথবা লম্বা কিম্বা বেঁটে।

নিম্নস্থ তালিকায় কতিপয় বিখ্যাত চাউলের রাসায়নিক খাদ্য গুণ প্রদত্ত হইল। এই পরীক্ষা শ্রীযুক্ত হুপার সাহেবের তত্ত্বাবধানে তাঁহার সহকারী শিবপুর কলেজের কৃষি পরীক্ষোত্তীর্ণ শ্রীযুক্ত সুরেন্দ্রনাথ দে কর্ত্তৃক সম্পন্ন হইয়াছিল :—

এই তালিকা হইতে জানা যাইবে যে বোম্বাইর কমোদ চাউল প্রোটিড্ ও তৈলের উপাদানে সর্ব্বশ্রেষ্ঠ। আউস ও মোটা চাউলে সাধারণতঃ প্রোটিডের ভাগ অধিক। ময়নসিংহের বাঁকতুলসী ২৪ পরগণার বাঁকতুলসী অপেক্ষা অধিক প্রোটিড ধারণ করে। সেইরূপ ভাগলপুরের কাটারিভোগ দিনাজপুর ও রাজসাহীর কাটারিভোগ অপেক্ষা খাদ্য গুণে শ্রেষ্ঠ। দাদখানি ও বাঁকতুলসী চাউলে তৈলের ভাগ অতিশয় কম, এই জন্ত রোগীর পথ্য বিচারে ইহারা সর্ব্বোৎকৃষ্ট।

কতিপয় বিখ্যাত চাউলের খাদ্য গুণ

নাম	জল	শ্বেতসার ও শর্করা	তৈল	সূত্র	প্রোটিড	ভস্ম
উড়ি ধানের চাউল, ঢাকা	৮·৭	৭৭·৫	২·৮	১·১	৮·৪	১·৫
ঐ „ বর্দ্ধমান	৮·৬	৭৮·৭	২·২	১·০	৮·০	১·৩
আউস (লাল) ধুবরি	১০-১২	৭৯·৮	·৪	·৪	৮·০	১·০
ঐ (সাদা) চাঁদপুর	„	৭৯·৪	·৫	·৭	৮·২	০·৮
আমন (লাল) ঐ	„	৮০·০	·২	·৭	৬·৮	১·২
ধুলি—মোটা আমন, খুলনা	„	৭৭·৬	·৭	·৬	৮·৯	০·৭
নাগ্রা ঐ বর্দ্ধমান	„	৭৮·০	১·২	·৮	৭·৫	১·১
ঐ ঐ ঐ (আতপ)	„	৭৯·০	·৪	·৪	৭·৮	০·৫
রূপসাল—২৪ পরগণা	„	৮০·৫	·২	·৬	৬·৯	০·৬
বালাম	„	৭৯·৩	·৩	·২	৮·৫	০·৮
পাটনা—২৪ পরগণা ১ বৎসর	„	৭৯·১	·৫	·২	৭·১	০·৭
ঐ ২ বৎসর	„	৭৯·০	·২	·২	৭·৬	০·৫
বাঁকতুলসী—২৪ পরগণা	„	৮০·৫	·১	·৩	৭·৪	০·৬
ঐ ময়মনসিং	„	৮০·২	·১	·৪	৮·২	০·৫
কাটারিভোগ ভাগলপুর	„	৭৮·৯	·২	·৩	৭·৩	০·৭
ঐ দিনাজপুর	„	৭৯·১	·৩	·৪	৬·৬	০·৮
ঐ রাজসাহী	„	৮১·১	·২	·২	৬·৫	০·৪
কালজিরা (আতপ) মৈমনসিং	„	৭৯·৫	·৩	·৬	৮·৩	০·৭
দাদখানি—দিনাজপুর	„	৮১·৭	·১	·৪	৫·৭	০·৯
সোণামুখি (সুগন্ধ) চট্টগ্রাম	„	৭৮·৩	·৯	·৪	৮·৫	০·৯
বোকা বা কমোল—তেজপুর *	„	৭৭·৬	·৮	·৮	৭·০	১·৪
কর্পূরকান্ত—কটক	„	৮১·১	·৩	·৫	৭·৩	১·৩
কমোদ—বোম্বাই	„	৭০·৫	৩·০	·৮	৯·৭	১·৭

* এই চাউল কিয়ৎক্ষণ তপ্ত জলে রাখিলে বিনা রন্ধনে ভাত প্রস্তুত হয়।

গম

রাসায়নিক খাদ্যগুণ

১। দাহ্যগুণ—

শ্বেতসার ও শর্করা শতকরা	...	৬৭—৭৬ ভাগ।
তৈল	... ...	১½—২ ”
সূত্র	... ...	১½—৩ ”

২। মেদকারিতাগুণ—

প্রোটিড্ শতকরা	...	৮—১২ ভাগ।
ভস্ম	... ...	২—৩ ”

গম আমাদের সর্ব্বপ্রধান খাদ্য। ভারতবর্ষের বহুস্থলে এবং অন্যান্য বহুদেশে, বাঙ্গলাদেশে চাউলের ন্যায় গম সর্ব্বপ্রধান খাদ্যস্বরূপ ব্যবহৃত হয়। আমাদের শরীর ধারণ করিতে যে পরিমাণে পুষ্টিকর পদার্থের প্রয়োজন, তাহা গমে প্রাপ্ত হওয়া যায়। পাঁওরুটী লঘুপথ্য। কিন্তু চাপাটী পরিপাক করা সুকঠিন। বঙ্গদেশের অধিকাংশ স্থলে বিশুদ্ধ পানীয় জল প্রাপ্ত হওয়া যায় না; তথায় চাপাটী সহজে পরিপাক হয় না।

গম প্রধানতঃ চারি প্রকার—যথা—

(১) নরম শাদা গম, যথা—দুধিয়া।

(২) শক্ত শাদা গম, যথা—দুধিয়া ও বড় গহমা।

(৩) নরম লাল গম, যথা—লালকা।

(৪) শক্ত লাল গম, যথা—দেশী বা খেরী।

নরম গমে উৎকৃষ্ট লুচী প্রস্তুত হয়। কিন্তু শক্ত গম দ্বারা উৎকৃষ্ট পাঁউরুটী, চাপাটী ও সুজী প্রস্তুত হয়। নরম গমে সুজী হয় না। ইউরোপে এক্ষণে শক্ত গমের খুব আদর হইতেছে এবং তথায় এক্ষণে শক্ত গমের মূল্যও অধিক। শক্ত লাল গমের আটা, শাদা গমের মত শাদা হয় না।

গম পিষিয়া কাপড়ে অথবা খুব শক্ত চালনীতে ছাঁকিলে যে মিহি গম চূর্ণ প্রাপ্ত হওয়া যায়, তাহাকে ময়দা বলে। অবশিষ্ট যাহা থাকে তাহার চোকর বাদ দিলে সুজী বলে। গম পিষিয়া ময়দা বা চোকর বাদ না দিলে তাহাকে আটা বলে। যে আটার চোকর বাদ না দেওয়া যায় তাহা আহার করিলে কোষ্ঠ পরিষ্কার হয়। কিন্তু সুস্থ ব্যক্তির পক্ষে চোকর বাদ দেওয়াই উচিত। চোকর বাদ দিলে যে আটা প্রস্তুত হয়, তাহা দ্বারা উত্তম পাঁওরুটী প্রস্তুত হয়।

গম ধৌত ও শুষ্ক করিয়া কাঁকর প্রভৃতি আবর্জ্জনা ফেলিয়া পেষণ করিয়া লইলে উৎকৃষ্ট আটা বা ময়দা প্রস্তুত হয়। এইরূপ উৎকৃষ্ট আটা কিম্বা ময়দা বাজারে দুর্ঘট, এই জন্য ঘরে আটা প্রস্তুত করা কর্ত্তব্য। বাজারের ময়দা কিম্বা সুজীতে সাধারণতঃ কাঁকর চূর্ণ কিম্বা বালি প্রভৃতি আবর্জ্জনা মিশ্রিত থাকে।

গম তিন মাসের পুরাতন হইলেই স্বচ্ছন্দে ব্যবহার করা যায়। ময়দা কি আটা ১৫ বা ১৬ দিনের অধিক ভাল থাকে না। পোকা লাগা গমের আটা নিকৃষ্ট। ক্রয়কালীন ক্রেতা দেখিবেন যে,—

(১) শাদা কি লাল গম।

(২) নরম কি শক্ত গম। (দাঁতে কাটিয়া পরীক্ষা করা যায়।)

(৩) পোকায় ধরা কি না (পোকা ধরা গমের আটা বা ময়দা তিক্ত।)

(৪) আবর্জ্জনা আছে কি না। আবর্জ্জনা থাকিলে তাহার পরিমাণ। (কাঁকর কিম্বা বালি থাকিলে চালনি দ্বারা চালিয়া লইতে হয়।)

আটা, ময়দা ও সুজী

১। কাঁকর চূর্ণ কিম্বা বালি মিশ্রিত কি না? (দাঁতে কাটিয়া পরীক্ষা করা যায়)।

২। পোকায় ধরা কি না?

৩। নূতন কি পুরাতন। বহুদিনের পেষা আটা কিম্বা পোকা লাগা গমের আটা তিক্ত স্বাদ বিশিষ্ট। (জিহ্বায় দিয়া পরীক্ষা করা যায়।)

৪। চোকর মিশ্রিত কি না।

পাঁওরুটী খরিদকালে দেখিতে হইবে যে, ইহা টিপিয়া ছাড়িয়া দিলে পূর্ব্ববৎ আকৃতি প্রাপ্ত হয় কি না। যদি তাহা না হয়, তবে বুঝিতে হইবে যে রুটী ভালরূপ প্রস্তুত হয় নাই।

প্রস্তুত-প্রণালী—

চাপাটী—এক সের আটায় এক তোলা লবণ দিয়া উত্তমরূপে মাখিতে হয়। ঢেলা করিয়া এইরূপ আটা বা সুজী অর্দ্ধ ঘণ্টা ফুটন্ত জলে সিদ্ধ করিয়া লইয়া ঐ ঢেলা ভাঙ্গিয়া আটা উত্তমরূপে মাখিয়া রুটী প্রস্তুত করিলে ইহা দ্বারা লঘুপাচ্য চাপাটী প্রস্তুত হয়। সাধারণতঃ ঢেলা করিয়া সিদ্ধ করার প্রথা নাই। আটা জলে মাখিয়া বেলনীতে বেলিয়া চাপাটী প্রস্তুত করা হয়। চাপাটী প্রথমতঃ চাটুতে অগ্নির তাপে উত্তপ্ত করিয়া চিমটে দ্বারা ধরিয়া অগ্নির মধ্যে দিতে হয়, যখন ঐ রুটী ফুলিয়া উঠে, তখন ইহা প্রস্তুত হয়। জলন্ত অগ্নির মধ্যে না দিয়া কাঠ কয়লার অগ্নির উপর এপিঠ ওপিঠ রাখিয়া রুটী ফুলিতে দিলে রুটী ভালরূপ সিদ্ধ হয়। জলন্ত অগ্নি মধ্যে রুটী অতি স্বরায় প্রস্তুত হয় বলিয়া ইহা সুসিদ্ধ হয় না।

লুচী।—এক সের ময়দায় সাধারণতঃ এক ছটাক ঘৃত ও এক তোলা লবণ দিয়া ভালরূপ মাখিতে হয়। তৎপরে বেলনীতে বেলিয়া উত্তপ্ত ঘৃতে ভাজিতে হয়। লুচী প্রস্তুত জন্য সেরকরা আধ সের ঘৃতের প্রয়োজন হয়।

পাঁওরুটী।—সাত সের ময়দায় এক ছটাক লবণ মিশ্রিত করিতে হয়। এক সের ঈষদুষ্ণ জলে এক ছটাক ঈষ্ট (ডাক্তারখানায় প্রাপ্তব্য)

যোগ করিয়া মিশ্রণ প্রস্তুত করিতে হয়। এই মিশ্রণ ঐ ময়দার ভিতরে ঢালিয়া রাখিতে হইবে। এই সময়ের মধ্যে ঐ ময়দা ফুলিয়া উঠে। তৎপর পুনরায় ইহাকে উত্তমরূপে মাখিতে হইবে। মাখা হইলে অর্দ্ধ সের বা এক পোয়া পরিমাণের ছোট ছোট তাল করিয়া ১০ মিনিট অগ্নির তাপে রাখিতে হইবে। এই জন্য বিশেষ প্রকার চুলী প্রস্তুত করিতে হয়।

এতদ্দেশীয় বেকারগণ * ঈষ্টের পরিবর্ত্তে তাড়ি মিশ্রিত করে। তাড়িতেও ঈষ্ট থাকে কিন্তু ইহা বিশুদ্ধ নহে। ঈষ্টের সহিত জলের বদলে দুগ্ধ দেওয়া যাইতে পারে। ঈষ্ট ব্যতীতও পূর্ব্বোক্ত প্রকারে পাঁওরুটী প্রস্তুত হইতে পারে। এক সের ময়দায় ৩ তোলা চিনি ও ছয় আনা পরিমাণ সোডা দিয়াও পাঁওরুটী প্রস্তুত করা যায়। ময়দার যত প্রকার খাদ্য প্রস্তুত হয় তন্মধ্যে পাঁওরুটী সর্ব্বাপেক্ষা লঘু খাদ্য।

—o—

যব

রাসায়নিক খাদ্যগুণ

১। দাহ্যগুণ—

শ্বেতসার ও শর্করা শতকরা	...	৭২ ভাগ
তৈল ...	...	২ „
সূত্র ...	...	৩ „

২। মেদকারিতা গুণ—

প্রোটিড্ শতকরা...	...	৬½ ভাগ
ভস্ম ...	...	১½ „

গম অপেক্ষা যব নিকৃষ্ট খাদ্য। উত্তমরূপে চোকর ফেলিয়া চূর্ণ

* পাঁউরুটি প্রস্তুত-কারকগণকে ইংরাজী ভাষায় Bakers (বেকার) বলে।

করিলে যব অতিশয় লঘু পথ্য হয়। কিন্তু ইহার চোকর অতিশয় অপকারী। যবের আটায় রুটী প্রস্তুত হয় না। কিন্তু গরীব লোক ইহাদ্বারা চাপাটী ও ছাতু প্রস্তুত করিয়া গ্রহণ করে। বিলাতে কল দ্বারা চোকর কাটিয়া ফেলিয়া দেয়, তৎপরে যব চূর্ণ করে। এই যব চূর্ণ রোগীর পথ্য। চোকর ছাড়ান যবের দানা সিদ্ধ জল স্নিগ্ধকারী ও রোগীর পথ্যরূপে ব্যবহৃত হয়।

যব জলে ভিজাইয়া ঢেঁকি দ্বারা চোকর ছাটিয়া ফেলিতে পারা যায়। তাহার পর যব ভাজিয়া ছাতু প্রস্তুত করা যায়। যবের ছাতু এতদ্দেশে বহুল পরিমাণে ব্যবহৃত হয়।

ক্রেতার জ্ঞাতব্য বিষয়

১। ইহাতে কাঁকর ও অন্যান্য আবর্জ্জনা আছে কি না। থাকিলে তাহার পরিমাণ।

২। বীজ হাল্কা কিম্বা ভারী। এক মুষ্টি বীজ লইয়া মুষ্টির মধ্যে অনুভব করা যায় যে বীজ হাল্কা কিম্বা ভারী। ভারী বীজই উত্তম।

৩। বীজের বর্ণ টাট্‌কা হওয়া উচিত।

৪। পোকা ধরা কি না।

মকাই

রাসায়নিক খাদ্যগুণ

১।	শ্বেতসার ও শর্করা শতকরা	...	৭১ ভাগ
	তৈল	... ...	৫ ,,
	সূত্র	... ...	১½ ,,
২।	মেদকারিতা গুণ		
	প্রোটিড্ শতকরা	...	৯½
	ভস্ম	... ...	১½ ,,

কোন কোন স্থলে মকাই প্রধান খাদ্য বলিয়া পরিগণিত হয়। গরীব লোকেরা মকাইর ভাত, ভাজা ও ছাতু করিয়া গ্রহণ করে। মকাই চূর্ণের সহিত গমের আটা মিশ্রিত করিয়া চাপাটী প্রস্তুত হয়। মকাই গমের মত পুষ্টিকারক এবং ইহা বিলক্ষণ তৈলাক্ত, এইজন্য মকাই লঘুপথ্য নহে। মকাই উত্তমরূপে পেষণ করিলে সুপথ্য হয়।

ক্রেতার জ্ঞাতব্য বিষয়

১। ইহাতে আবর্জ্জনা আছে কি না।

২। বীজ হাল্কা কি ভারী।

৩। বীজ পোকায় ধরা কি না।

৪। বীজের বর্ণ টাট্‌কা কি না।

—o—

দেওধান বা যুয়ার বা গহমা

রাসায়নিক খাদ্যগুণ

১। দাহ্যগুণ

শ্বেতসার ও শর্করা শতকরা	...	৭০—৭৩ ভাগ
তৈল	... ...	৩½—৪½ ,,
ভস্ম	... ...	— ১ ,,

২। মেদকারিতা গুণ

প্রোটিড্ শতকরা	...	৮—১২ ভাগ
ভস্ম	... ...	২ ,,

নাগপুর, মান্দ্রাজ ও বোম্বায়ের অধিকাংশ স্থলে দেওধান প্রধান খাদ্য। দেওধান গমের মত পুষ্টিকারক এবং ইহা মকাইর মত তৈলাক্ত। এইজন্য লঘু পথ্য নহে। দেওধানের আটায় চাপাটী প্রস্তুত হয়। বেহারের গরীব লোকেরা দেওধানের ভাতও আহার করে। ইহাতে

খৈ হইয়া থাকে। মকাইর ও দেওধানের খৈ, ধানের খৈর মত মোলায়েম হয় না। এতদ্দেশে দেওধানের কাঁচা গাছ গরুর প্রধান খাদ্য।

ক্রেতার জ্ঞাতব্য বিষয়

১। ইহাতে আবর্জ্জনা আছে কি না।

২। বীজ হাল্কা কি ভারী।

৩। বীজ পোকা ধরা কি না।

ধান্য জাতীয় অন্যান্য খাদ্য

চীনা, কাঙন, বজ্‌রা, গণ্ডলি, মরুয়া শ্যামা ও কোদা প্রভৃতি শস্য এই শ্রেণীর অন্তর্গত। পুষ্টিকারীতা গুণে কাঙন, বজরা, গণ্ডলি ও চীনা শ্রেষ্ঠ; এবং কোদা ও মরুয়া নিকৃষ্ট কিন্তু বজরা, মরুয়া ও কোদো হইতে অধিক পরিমাণে শ্বেতসার পদার্থ প্রাপ্ত হওয়া যায়। এই সকল শস্য হইতে তুষ বাহির করা সুকঠিন, সুতরাং ইহারা অতিশয় গুরু পথ্য। এইজন্য কেবল দরিদ্র লোক এই সকল খাদ্য গ্রহণ করে। মরুয়া ব্যতীত এই জাতীয় অন্যান্য শস্য সকল মৃত্তিকায় সহজে জন্মে না এই জন্য পার্ব্বত্য প্রদেশে মরুয়ার অধিক চাষ। মান্দ্রাজ, বোম্বাই ও বিহারের অনেক স্থানে মরুয়া গরিবলোকের প্রধান খাদ্য। তাহারা সাধারণত ইহা হইতে আটা তৎপরে চাপাটী প্রস্তুত করিয়া গ্রহণ করে।

এই সকল শস্যের রাসায়নিক খাদ্যগুণ নিম্নে বিবৃত হইল—

শস্যের নাম	জল	তৈল	প্রোটিড্	শ্বেতসার	সূত্র	ভস্ম
চীনা	৮.৮	৪.৫	৮.০	৬৫.২	৭.৪	২.১
কাঙন	১০.০	৪.৩	১০.৪	৬৫.৩	৫.৯	২.১
বজরা	৮.৮	৫.৩	৯.৫	৭৩.৫	.৮	১.৭
গণ্ডলি	১০.২	৩.৬	৯.১	৬৯.০	৪.৬	৩.৫
মরুয়া	১২.৭	১.২	৬.৪	৭১.১	২.৯	২.৮
শ্যামা	৭.৭	৪.৪	৭.০	৬৭.৫	৭.৪	১.৭
কোদো	৮.০	৩.৩	৫.৮	৭০.০	৮.৫	১.৬

চতুর্থ অধ্যায়

ডাইল

ধান্যজাতীয় খাদ্যে যেমন শ্বেতসার প্রধান, সেইরূপ ডাইলে প্রোটিড্ প্রধান। কোন খাদ্যেই ডাইলের ন্যায় এত অধিক মাত্রায় প্রোটিড্ প্রাপ্ত হওয়া যায় না। কিন্তু ডাইলের প্রোটিড্ অতিশয় দুষ্পাচ্য। মৃদু উত্তাপে অনেকক্ষণ সিদ্ধ না করিলে ডাইল জীর্ণ করা যায় না। ডাইল সুসিদ্ধ না করিয়া গ্রহণ করিলে পেটফাঁপা, অজীর্ণ, আমেশা, বাত প্রভৃতি রোগ উৎপন্ন হয়। প্রায় সমস্ত ডাইল অল্পাধিক পরিমাণে তিক্ত। এই তিক্ত পদার্থ বিষাক্ত। সুসিদ্ধ করিলে এই বিষাক্ত পদার্থ বিনিষ্ট হয়। খেসারি ও মটর ডাইলে এই তিক্ত পদার্থ অপেক্ষাকৃত অধিক। সোডার জলে ভিজাইয়া ধৌত করিলে এই বিষাক্ত পদার্থ তিরোহিত হয়। তৎপরে ইহা পিশিয়া লইয়া রন্ধন করিলে অপেক্ষাকৃত অধিক পরিমাণে জীর্ণ হয়। ডাইলের খোসা অপথ্য সুতরাং ডাইল উত্তমরূপে ছাটা আবশ্যক। এতদ্দেশীয় ব্যবসায়ীগণ খাদ্য দ্রব্যে নানারূপ ভেঁজাল দেয়। এই সব গ্রহণ করিয়া অনেক সময় উৎকট পীড়া জন্মে। ডাইলে বালি ও পাথর চুর্ণ মিশ্রিত থাকে। চালনী দ্বারা এই সব আবর্জ্জনা বিমুক্ত করিয়া রন্ধন করা কর্ত্তব্য। ডাইলের মধ্যে মুগ, মসুর, কলাই, ছোলা, অরহর শ্রেষ্ঠ। খেসারী ডাইল অত্যন্ত বাত জনক ও গুরুপথ্য। ইহাতে অপেক্ষাকৃত অধিক পরিমাণে বিষাক্ত পদার্থ বিদ্যমান। খেসারি ডাইল সর্ব্বদা কখনও ব্যবহার করা বিধেয় নহে। মটর শুঁটী অপেক্ষাকৃত অধিক পরিমাণে সুপাচ্য।

নিম্নস্থলে নানা প্রকার ছাটা ডাইলের রাসায়নিক খাদ্যগুণের পরিচয় প্রদত্ত হইল।

নাম	জল	তৈল	প্রোটিড	শ্বেতসার ও শর্করা	সূত্র	ভস্ম
মুগ (সোণা)	১২	২	২৩·৮	৫৪·৮	১·১	৩·০
মুগ (সবুজ)		২·৭	২২·২	৫৪·১		৪·০
মসুর		১·৩	২৫·০	৫৮·৪	১·২	২·২
কলাই		২·২	২২·৭	৫৫·৮	১·১	৪·০
ছোলা		৪·০	২১·৫	৫৯·০	১·০	২·৬
অরহর		২·১	২২·৩	৬০·৯	১·২	৩·০
মটর		১·৫	২৮·২	৫৫·০	১·০	২·৫
খেসারী		০·৯	৩১·৯	৫০·৯	১·২	২·৭
বরবটি		১·৩	২৪·০	৫৬·৮	১·৮	৩·৫
মেত		০·৬	২৩·৮	৫৬·৬		৩·৬

মুগ ডাইল

ডাইলের মধ্যে মুগ উৎকৃষ্ট। নানাপ্রকার মুগ আছে, তন্মধ্যে সোণা মুগ সর্ব্বোত্তম। কৃষ্ণ মুগ মধ্যম। বাদামি ও সবুজ মুগ নিকৃষ্ট। মুগ কিনিয়া পরিষ্কার করিবার পরে, ঘরে ডাইল করিয়া লইলেই ভাল। বাজারের ডাইলে অনেক বালি ও কাঁকর থাকে। ভাজা অপেক্ষা কাঁচা মুগের ডাইল উপকারী বলিয়া কথিত হয়। কিন্তু ভাজা মুগের ডাইল সুস্বাদু।

মসুর

মসুর বলকারক বলিয়া খ্যাত; কিন্তু উষ্ণ। যাঁতায় ভাঙ্গিলে ডাইল দ্বিখণ্ডিত হয়। কিন্তু ঢেঁকিতে বা উখরিতে ছাঁটা গোটা ডাইল ভাল সিদ্ধ হয়।

কলাই

কলাইর ডাইল স্নিগ্ধগুণ বিশিষ্ট। কলাই দুই প্রকার—যথা, কালি কলাই, ও মাসকলাই। কালি কলাইর ডাইল মাস কলাইর ডাইল অপেক্ষা সুস্বাদু। মাসকলাইর ডাইলে ভাল বড়ি ও মিঠাই প্রস্তুত হয়।

ছোলা

পাটনাই ছোলা উৎকৃষ্ট। বুট ক্রয় করিতে হইলে দেখিতে হইবে যে ইহা পরিষ্কার, তাজা ও কীট বিমুক্ত কি না। বুটের ছাতু বেহারে খুব প্রচলিত। গরীব লোক একবেলা বুটের বা মটরের ছাতু গ্রহণ করিয়া জীবন ধারণ করে।

অরহর

বেহারে অরহরের সর্ব্বাপেক্ষা আদর। তাহারা বলে যে অরহর লঘু পথ্য ও শীতল। নানা প্রকার অরহর আছে—যথা, কার্ত্তিকা, মাঘি ও চৈতালি। বাদামি রঙ্গের চৈতালি অরহর উৎকৃষ্ট। কিন্তু ছাঁটা ডাইল দেখিয়া কোন প্রকার অরহর তাহা নিদ্ধারণ করা যায় না। কৃষ্ণবর্ণের খোসাযুক্ত অরহর অপেক্ষা শুভ্রবর্ণের অরহর উত্তম বলিয়া কথিত হয়।

মটর

মটরের ডাইল সর্ব্বাপেক্ষা অধিক পরিমাণে ব্যবহৃত হয়। কারণ রন্ধন করিলে ইহা খুব বৃদ্ধি হয় এবং অল্প ডাইলে অধিক লোকের আহার হইতে পারে।

নানা প্রকার মটর আছে। ডাইল দেখিয়া বিভিন্নতা জানা যায় না। সবুজ ও মেটে দাগি বিশিষ্ট কাদবা বা ছররা এবং সবুজ রঙ্গের কুসী মটরের উত্তম ডাইল হয়। বাদামি বর্ণের ডব্লিউ এবং শুভ্র বর্ণের বিলাতী মটরের উত্তম ছাতু, ঘুগনি ও ভাজা হয়। এই মটর অপেক্ষাকৃত অধিক মিষ্ঠ। তিন পাখিয়া নামক শুভ্র মটরের ও পূর্ব্বোক্ত বিলাতী মটরের শুঁটী উত্তম। কীট দষ্ট মটর নিকৃষ্ট।

বরবটী

নানা প্রকার বরবটী আছে। বেগুণে রঙ্গের বীজ বিশিষ্ট বরবটীর লম্বা ও নরম শুঁটী হয়। ইহার অধিক বীজ হয় না। শুভ্র বীজ বিশিষ্ট বরবটীর শুঁটী শক্ত ও ইহার বীজ অধিক হয়। এই বরবটী ডাইলরূপে

অথবা এই বরবটী জলে ভিজাইয়া অঙ্কুরিত করিয়া ভাজিয়া বা কাঁচা গ্রহণ করা হয়। বরবটীর ডাইল সুস্বাদু কিন্তু গুরুপথ্য।

মেত বা মথ

মেত অপেক্ষাকৃত অধিক গুরুপাচ্য ডাইল। বেহারের গরীব লোক এই ডাইল গ্রহণ করিয়া থাকে। বেহারে মেত ও ভিরিঙ্গির গাছ গরুকে খাওয়ান হয়। মেত ও ভিরিঙ্গি নিকৃষ্ট জমীতে জন্মিয়া থাকে।

ভেতমাস

ভেতমাস খাদ্যগুণে ডাইলের মধ্যে শ্রেষ্ঠ। অধিক পরিমাণে তৈল থাকায় অধিক পরিমাণে ইহা গ্রহণ করা যায় না। বেহার প্রদেশের লোকেরা অল্প পরিমাণে ভেতমাসের ছাতু ও লাড়ু গ্রহণ করিয়া থাকে। ইহার ডাইলও কিঞ্চিৎ পরিমাণে ব্যবহৃত হয়। বেহারে তিন প্রকারের ভেতমাস দৃষ্ট হয়। ভাগলপুরে শুভ্র ও বেগুনিয়া বর্ণের ভেতমাসের পরিমাণ অধিক। কিন্তু ত্রিহুতে কৃষ্ণবর্ণের ভেতমাসের পরিমাণ অধিক। দ্বারজিলিঙ্গ জেলার ভেতমাসের দানা বড় বড়। সাধারণ ছোট ভেতমাসও তথায় দৃষ্ট হয়। শুভ্র ও বেগুনিয়া বর্ণের ভেতমাসে প্রোটিডের ভাগ অপেক্ষাকৃত অধিক। কিন্তু ইহার ফসল অপেক্ষাকৃত কম। বেগুণে ভেতমাসের ফসল সর্ব্বাপেক্ষা অধিক। বেহারের কৃষি বিভাগের রাসায়নিক মিঃ টেলার বহু প্রকার ভেতমাস পরীক্ষা করিয়াছেন। তন্মধ্যে, নিম্নস্থলে কয়েক প্রকার প্রধান ভেতমাসের ফল প্রকাশ করিতেছি।

ভেতমাসের নাম	নাইট্রোজেনের পরিমাণ (শতকরা)	প্রোটিডের পরিমাণ (শতকরা)	তৈলের পরিমাণ (শতকরা)
কাল ভেতমাস	৬·৭	৩৭·৯	১৩·৫
সাদা ভেতমাস	৫·৬	৩৫·০	১৬·৯
বেগুণে ভেতমাস	৫·৫	৩৪·৪	১৭·১

ক্রয়কালীন ক্রেতা দেখিবেন যে ডাইল—

ছাটা কিরূপ ?

বালি বা পাথর চূর্ণ মিশ্রিত কি না ?

ইহার বর্ণ তাজা কি না ?

রন্ধন-প্রণালী

মুগের ডাইল ব্যতীত অন্যান্য ডাইল সোডার জলে ২০ মিনিট ভিজাইয়া ধৌত করিয়া লইয়া মৃদু উত্তাপে ৫ ঘণ্টা সিদ্ধ করিলে, ডাইল সুপাচ্য হয়। তিন ঘণ্টার কমে ডাইল সিদ্ধ হয় না। এমন চুলা করিবে যাহার দুই মুখ থাকে। ইহার পশ্চাতের মুখে ডাইল সিদ্ধ হইবে সম্মুখের মুখে ভাত তরকারী ভাজা সব রন্ধন হইবে। যতক্ষণ অন্যান্য রন্ধন শেষ না হয় ততক্ষণ ডাইল সিদ্ধ হইতে থাকিবে। সাধারণ কয়লার চুল্লিতে এইরূপ রন্ধন করা যায় না। এক কথায় সাধারণ কয়লার চুলায় ডাইল রন্ধন অসম্ভব। এইজন্য কয়লার জ্বালের ডাইল অতিশয় গুরুপথ্য হয়। এইরূপ ডাইল ভক্ষণ করিলে অচিরাৎ অম্লের পীড়া জন্মে।

—o—

পঞ্চম অধ্যায়

সবুজি

তাজা সবুজি গ্রহণ না করিলে অচিরাৎ স্বাস্থ্য ভঙ্গ হয়। সবজী দ্বারা আমরা যথেষ্ট পরিমাণে পটাস, চূণ প্রভৃতি আবশ্যকীয় লবণাদি পদার্থ প্রাপ্ত হই। উপযুক্ত পরিমাণে সবুজী গ্রহণ না করিলে কখনও কোষ্ঠ পরিষ্কার রাখা যায় না। শরীর রক্ষার্থে যেমন আহারের প্রয়োজন, অন্ত্রস্থ পরিত্যক্ত পদার্থ সরল ভাবে নির্গমও ঠিক তদ্রূপ প্রয়োজনীয়। কোষ্ঠ কঠিন হইলে অগ্নিমান্দ্য হয়, যন্ত্র সমূহ নিস্তেজ হয়, মনের অপ্রসন্নতা জন্মে এবং অচিরাৎ দুরারোগ্য ব্যাধি আক্রমণ করে। তদ্ভিন্ন অনেক সবজী ঔষধের ক্রিয়া করিয়া থাকে। তরকারী যথাসম্ভব তাজা হওয়া উচিত। কীট দষ্ট, শুষ্ক, নরম, দাগি ও মলিন তরকারী অতি নিকৃষ্ট। যে ব্যক্তি যত পরিমাণে মাছ মাংস আহার করে, মোটামোটি, ইহার অর্দ্ধভাগ পরিমাণে তরকাকী গ্রহণ করা কর্ত্তব্য। অজীর্ণ রোগে শাক-সবুজি অপকারী।

বিলাতী আলু

রাসায়নিক খাদ্যগুণ—

দাহ্যগুণ—		মেদকারিতাগুণ—	
শ্বেতসার ও শর্করা	১৪·৭	প্রোটিড	১·৮
তৈল	০·১		০·৮

জল ৮২·৬

তরকারীর মধ্যে বিলাতী আলু সর্ব্বপ্রধান। আলু আয়র্লণ্ডে আমাদের দেশের ভাতের ন্যায় প্রধান খাদ্য। ইহাতে বিলক্ষণ পরিমাণে শ্বেতসার প্রাপ্ত হওয়া যায়। অন্যান্য তরকারীর অপেক্ষা ইহাতে প্রোটিডের পরিমাণও অধিক। কেহ কেহ বলেন যে ভাত বা রুটীর বদলে আলু ব্যবহার চলে। যাহারা যথেষ্ট পরিমাণে মাংস গ্রহণ না করেন, তাঁহাদের

খাদ্য কেবল আলুর দ্বারা পুর্ণ হইতে পারে না। তথাপি দুর্ভিক্ষের সময়ে বিলাতী আলু দ্বারা জীবন ধারণ করা যাইতে পারে। ভারতবর্ষে প্রাচীনকালে বিলাতী আলু অবিদিত ছিল। সুপ্রসিদ্ধ কলম্বাস এই আলু আমেরিকায় আবিষ্কার করেন। এবং তিনি এই আলুর চাষ ইউরোপে প্রবর্ত্তন করেন। ইউরোপ হইতে আমরা এই আলু প্রাপ্ত হইয়াছি। এক্ষণে ভারতবর্ষের প্রায় সর্ব্বত্র বিলাতী আলুর চাষ হইতেছে।

অনেক প্রকারের আলু প্রাপ্ত হওয়া যায়। ইহাদিগকে প্রধানতঃ দুই ভাগে বিভক্ত করা যায়, যথা—(১) পাহাড়ী সাদা আলু ও (২) পাটনাই লাল আলু। পাহাড়ী আলু সিদ্ধ হইলে বালি বালি হইয়া গলিয়া যায়। লাল আলু সিদ্ধ করিলে আঠা আঠা হয়, কিন্তু বিলাতী আলুর মত গলিয়া যায় না। বিলাতী আলু উত্তমরূপে সিদ্ধ হয় বলিয়া ইউরোপীয়ানগণ ইহাকে অধিক আদর করেন। আলুর শ্বেতসার খুব সুসিদ্ধ না হইলে সুপাচ্য হয় না। ভালরূপ সিদ্ধ না হইলে ইহা দ্বারা পেট ভার হয় এবং অজীর্ণ রোগ জন্মে।

আলু হইতে একরূপ পালো প্রস্তুত হয়। সিদ্ধ আলুর সহিত সম-পরিমাণে গমের আটা বা ময়দা যোগ করিয়া উত্তম চাপাটী প্রস্তুত হয়। চাউল বা ময়দার কাই যোগ করিয়া উত্তম পিষ্টকাদিও প্রস্তুত হয়।

ক্রয়কালীন ক্রেতা দেখিবেন—

১। পাহাড়ী সাদা আলু কি পাটনাই লাল আলু।

২। নূতন কিংবা পুরাতন আলু। পুরাতন আলু সুসিদ্ধ হয় না। নূতন অপক্ক আলুও সুখাদ্য নয়।

৩। পচা কি না। নূতন পাহাড়ী আলুর মধ্যে অনেক পচা আলু থাকে। সময়ে সময়ে আলুর ভিতরে এক প্রকার বেগুণে দাগ দাগ দেখিতে পাওয়া যায়। এই আলু সুসিদ্ধ হয় না। এবং এই আলু ব্যবহারও করা উচিত নহে।

৪। আলুর চোক গর্ত্ত গর্ত্ত না থাকিয়া ভাসা থাকিলে, সিদ্ধ করিয়া ছাল ছাড়াইতে সুবিধা হয়।

আলু সিদ্ধের নিয়ম

আলু খোসার সহিত ফুটন্ত জলে কিঞ্চিৎ লবণ ফেলিয়া দিয়া সিদ্ধ করিতে হয়।

মিঠা আলু

রাসায়নিক খাদ্যগুণ

দাহ্যগুণ		মেদকারিতা গুণ—	
শ্বেতসার ও শর্করা—শতকরা-২১·৯		প্রোটিড্	১·৪
তৈল	০·৬	ভস্ম	০·৯

জল ৫৬

খাদ্যগুণে মিঠা আলু বিলাতি আলু অপেক্ষাও অনেক বিষয়ে শ্রেষ্ঠ। কিন্তু ইহাতে শর্করার ভাগ অধিক থাকায় বিলাতী আলুর ন্যায় ইহা প্রধান খাদ্যরূপে ব্যবহৃত হয় না। প্রধানতঃ ইহা অম্লেই লাগে ভাল। সুসিদ্ধ না হইলে মিঠা আলু সহজে পরিপাক হয় না। দুর্ভিক্ষের সময়ে সিদ্ধ মিঠা আলু গ্রহণ করিয়া জীবন ধারণ করা যায়। বিহারের গরীব লোক মিঠা আলুর সময়ে একবেলা কেবল এই আলু খাইয়া থাকে। সিদ্ধ মিঠা আলু দ্বারা সুখাদ্য পিষ্টকাদি প্রস্তুত হয়। ইহাতে সম পরিমাণ ময়দা বা চাউলের মণ্ড মিশ্রিত করা আবশ্যক।

মিঠা আলু পলি মাটীতে উত্তমরূপ জন্মে।

ওল কচু

রাসায়নিক খাদ্যগুণ

দাহ্যগুণ, শতকরা		মেদকারিতা গুণ—	
শ্বেতসার ও শর্করা	১২·৮	প্রোটিড্	২·৩
তৈল	২·৯	ভস্ম	১·৪

জল ৭৮

মেদকারিতা গুণে ওল তরকারীর শ্রেষ্ঠ। ইহাতে যথেষ্ট পরিমাণে লবণাক্ত পদার্থ (ভস্ম) থাকায় ইহা গ্রহণ করিলে কোষ্ঠ পরিষ্কার থাকে। এই জন্য অর্শরোগের পক্ষে ইহা অতি উপকারী।

ওলে চূণের দানা দানা ছুই এক প্রকার যৌগিক পদার্থ থাকায় ইহা গলায় লাগে, এই জন্য ওল খাইতে অনেকেই ভয় পায়। কলিকাতায় যে বোম্বাই ওল বিক্রয় হয় ইহা গলায় লাগে না। বন্য ওলও খোলা জমীতে ভস্মসার দ্বারা চাষ করিলে সুখাদ্য হয়। ওল সিদ্ধ করিয়া ইহাতে যথেষ্ট পরিমাণে অম্ল (লেবুর রস, তেঁতুল বা ভিনিগার) ও মরিচ প্রভৃতি কিয়ৎক্ষণ মাখিয়া রাখিলে, ইহা নির্ব্বিঘ্নে ভাতের সহিত গ্রহণ করা যাইতে পারে। সরিষা বাটা মিশ্রিত ওলকচু সুখাদ্য।

মান ও অন্যান্য কচু

মান ও অন্যান্য কচুর রাসায়নিক বিশ্লেষণ হয় নাই। তথাপি বলা যায় যে খাদ্যগুণে ইহা ওল অপেক্ষা অধিক নিকৃষ্ট হইবে না। সব কচুতেই কোষ্ঠ পরিষ্কার করে। কবিরাজগণ শোথ ও আমাশয় প্রভৃতি রোগে মানকচুর ব্যবস্থা করেন। অনেক চিকিৎসক লিভারের পক্ষে ওল ও অন্যান্য কচুর ব্যবস্থা করিয়া থাকেন।

কাচা কলা ও মোচা

কাচা কলা ও মোচা উত্তম তরকারী। ইহাতে ট্যানিক্ এসিড্ থাকায় পেটের পীড়া ও ক্রিমি রোগের পক্ষে উপকারী।

শুষ্ক কাচা কলা

রাসায়নিক খাদ্যগুণ

দাহ্যগুণ		মেদকারিতা গুণ—	
শ্বেতসার ও শর্করা	৭৭·৮	প্রোটিড্	৪·১
তৈল	০·৪	ভস্ম	২·৭
সূত্র	১·২		

ইহার দাহ্যগুণ যথেষ্ট, কিন্তু মেদকারিতা গুণে ইহা কোন ধান্য জাতীয় শস্যের সমক্ষম নহে। ওট-মিল, কর্ণফ্লাওয়ার, বার্লিপাউডার অপেক্ষা ইহা অনেক নিকৃষ্ট। তবে ইহার স্বভাব ধর্ম্ম মল রোধক; সুতরাং ইহা পেটের পীড়ার পক্ষে উপকারী।

বেগুণ

রাসায়নিক খাদ্যগুণ

দাহ্যগুণ		মেদকারিতা গুণ—	
শ্বেতসার ও শর্করা	৪·০	প্রোটিড্	১·৪
তৈল	১·৫	ভস্ম	১·৩

জল ৯০·৯

আলুর পর বেগুণ আমাদের প্রধান তরকারী। বেগুণ সব তরকারীতেই ব্যবহৃত হয়। ইহা অতি লঘু পথ্য এই জন্য রুগ্ন ব্যক্তির পথ্য। আয়ুর্ব্বেদ মতে বেগুণ কফ্ ও পিত্ত নাশক। কিন্তু বুড়া বেগুণ

অপকারী। আয়ুর্ব্বেদ শাস্ত্রমতে শ্বেত বেগুণ গুণে অন্যান্য বেগুণ অপেক্ষা হীন; কিন্তু অর্শরোগের পক্ষে হিতকারী।

বিলাতী বেগুণ

রাসায়নিক খাদ্যগুণ

দাহ্যগুণ		মেদকারিতা গুণ—	
শ্বেতসার ও শর্করা	৩·৯	প্রোটিড্	০·৯
তৈল	০·৪	ভস্ম	০·৫

জল ৯৪·৩

বিলাতী বেগুণ মুখরোচক তরকারী। ইহার অম্ল অতি উপাদেয় ও স্নিগ্ধ। ইহা মেদকারিতা গুণেও নিকৃষ্ট নহে।

কড়াই শুঁটী

রাসায়নিক খাদ্যগুণ (খোসা ছাড়ান)

দাহ্যগুণ		মেদকারিতা গুণ—	
শ্বেতসার ও শর্করা	১৬·৯	প্রোটিড্	৭·০
তৈল	০·৫	ভস্ম	১·০

জল ৭০·৬

কচি কড়াইশুঁটী অতি উত্তম তরকারী। মেদকারিতা গুণে ইহা অন্যান্য তরকারী অপেক্ষা শ্রেষ্ঠ। ডাইল যেরূপ দুষ্পাচ্য ইহা সেইরূপ নহে। বড় বড় সহরে ব্যতীত ইহার ব্যবহার অধিক নহে। ইহার ব্যবহার অধিক হওয়া বাঞ্ছনীয়। পক্ক বুট বা মটর জলে ভিজাইয়া অঙ্কুরিত হইবার সময়ে রন্ধন করিলে ইহাদের সার পদার্থ অধিক পরিমাণে জীর্ণ হইতে পারে। পাটনা জেলার তিন পাখীয়া ও বিলাতী মটরের শুঁটী সর্ব্বোত্তম।

শিম

রাসায়নিক খাদ্যগুণ

দাহ্যগুণ		মেদকারিতা গুণ—	
শ্বেতসার ও শর্করা	৬·৯	প্রোটিড্	২·১
তৈল	০·৩	ভস্ম	০·৭

জল ৮৩·০

কচি শিম উত্তম লঘুপাচ্য তরকারী। আয়ুর্ব্বেদ মতে ইহা বাত প্রকোপক এবং অপকৃষ্ট।

বরবটী

রাসায়নিক খাদ্যগুণ

দাহ্যগুণ		মেদকারিতা গুণ—	
শ্বেতসার ও শর্করা	১·৭	প্রোটিড্	৩·৫
তৈল	১·২	ভস্ম	১·৬

কচি বরবটী অতি বলকারী। মেদকারিতা গুণে ইহা কড়াইশুঁটী ব্যতীত অন্যান্য তরকারী অপেক্ষা শ্রেষ্ঠ। বাঁশ বোড়া সর্ব্বোত্তম। ইহার শুঁটী শুভ্র, লম্বা; বীজ অল্প ও ক্ষুদ্র।

মূলা

রাসায়নিক খাদ্যগুণ

দাহ্যগুণ		মেদকারিতা গুণ—	
শ্বেতসার ও শর্করা	৩·৪	প্রোটিড্	০·২
তৈল	কিঞ্চিৎ	ভস্ম	০·৮

জল ৯৫·৭

রাসায়নিক খাদ্যগুণ বিচার করিলে, মূলা উৎকৃষ্ট তরকারী নহে। তবে কচিমূলা লঘু পথ্য। ইহাতে গন্ধক থাকায় ইহা চর্ম্মরোগের পক্ষে

হিতকারী। আয়ুর্ব্বেদ মতে ইহা উষ্ণ, রুচিজনক, লঘু, পরিপাচক, স্বরবর্দ্ধক এবং জ্বর, শ্বাস, নাসিকা, কণ্ঠ ও চক্ষুরোগ বিনাসক। কিন্তু বুড়া মূলার অনেক দোষ।

ঢেঁড়স

রাসায়নিক খাদ্যগুণ

দাহ্যগুণ		মেদকারিতা গুণ—	
শ্বেতসার ও শর্করা	৫·৭	প্রোটিড্	১·৯
তৈল	১·১	ভস্ম	০·৮

জল ৯০

কচি ঢেঁড়স উত্তম তরকারী। ইহা কোষ্ঠ ও প্রসাব পরিষ্কার রাখে।

বিলাতী-কুমড়া

রাসায়নিক খাদ্যগুণ

দাহ্যগুণ—		মেদকারিত গুণ—	
শ্বেতসার ও শর্করা	৩·৯	প্রোটিড্	০·৯
তৈল	১·০	ভস্ম	০·৭

রাসায়নিক খাদ্যগুণ বিচার করিলে বিলাতী কুমড়া শ্রেষ্ঠ তরকারী নহে। ইহা কোষ্ঠ পরিষ্কার রাখে; কিন্তু অধিক পরিমাণে ইহা গ্রহণ করিবার ব্যবস্থা করা যায় না। ইহা খুব মুখরোচক তরকারী এবং সকল তরকারীর সহিত ইহা মিশিতে পারে।

পক্ক কুমড়াই সধারণতঃ উত্তম বলিয়া বিবেচিত হয়।

চালকুমড়া (কুষ্মাণ্ড)

চাল কুমড়ার রাসায়নিক বিশ্লেষণ হয় নাই। আয়ুর্ব্বেদ শাস্ত্রমতে ইহার বহুগুণ। কচি কুষ্মাণ্ড পিত্তনাশক। মধ্যমরূপ পক্ক কুষ্মাণ্ড কফ নাশক। পক্ককুষ্মাণ্ড লঘু, উষ্ণ ক্ষারযুক্ত, হৃদয়ের হিতজনক এবং উন্মাদাদি

চিত্তরোগ নাশক। পক্ক ও পুরাতন কুষ্মাণ্ড দ্বারা প্রসিদ্ধ কবিরাজী ঔষধ কুষ্মাণ্ড-খণ্ড প্রস্তুত হয়। পক্ক কুষ্মাণ্ড দ্বারা উপাদেয় মোরব্বাও প্রস্তুত হয়।

লাউ বা কদু

রাসায়নিক খাদ্যগুণ

দাহ্যগুণ—		মেদকারিতা গুণ—	
শ্বেতসার ও শর্করা	০·৯	প্রোটিড্	০·৫
তৈল—	২·০	ভস্ম	০·২

জল ৯৫·৮

রাসায়নিক গুণ বিচারে লাউ উত্তম তরকারী নহে। কচি লাউ লঘু পথ্য। আয়ুর্ব্বেদ মতে লাউ অত্যন্ত স্নিগ্ধকারক। ইহার উত্তম মোরব্বা প্রস্তুত হয়।

পটোল

রাসায়নিক খাদ্যগুণ—(সাবোর কৃষি কলেজ)

দাহ্যগুণ—		মেদকারিতা গুণ—	
শ্বেতসার ও শর্করা	৪·০	প্রোটিড্——	·৬
তৈল—	০·৩	ভস্ম—	
সূত্র	২·১	জল ৯২	

আলু ও বেগুণের ন্যায় পটোলও আমাদের শ্রেষ্ঠ তরকারী। ইহা অতিশয় লঘু পথ্য সুতরাং রোগীর পথ্য। কচি পটোল যেরূপ সুখাদ্য বৃদ্ধ পটোল সেইরূপ নহে। বুড়া পটোল-বীজ জীর্ণ করা দুঃসাধ্য। আয়ুর্ব্বেদ শাস্ত্রে ইহার গুণের অনেক ব্যাখ্যা আছে; যথা পাচক, হৃদ্য, শুক্রবর্দ্ধক, লঘু, অগ্নিদীপক, স্নিগ্ধ, উষ্ণ; কাস, রক্তদোষ, জ্বর ও কৃমি

নাশক। পটোলমূল মৃদু বিরেচক ও পত্র শ্লেষ্মা ও পিত্ত নাশক। পটোল বঙ্গদেশের সর্ব্বত্র জন্মে।

শসা

শসার রাসায়নিক পরীক্ষা হয় নাই। ইহা উত্তম তরকারী নহে। আয়ুর্ব্বেদ মতে কচিশসা পিত্তনাশক ও কফ রোগ নাশক। পাকা শসা বাত ও কফ নাশক।

করলা

কচি করলা পিত্ত ও কফ নাশক ও রুচিকারক বলিয়া খ্যাত। আয়ুর্ব্বেদ মতে ইহা ভেদক ও লঘু; জ্বর, পিত্ত, কফ, রক্ত দোষ, পাণ্ডু, মেহ, ও কৃমি রোগ নাশক।

ঝিঙ্গা

ঝিঙ্গার রাসায়নিক পরীক্ষা হয় নাই। কচি ঝিঙ্গা সুখাদ্য ও লঘু পথ্য।

ধুন্দুল বা পরোল

কচি ধুন্দুল ঝিঙ্গার ন্যায় সুখাদ্য না হইলেও মন্দ নহে।

পেঁয়াজ

রাসায়নিক খাদ্যগুণ—

দাহ্যগুণ		মেদকারিতা গুণ—	
শ্বেতসার ও শর্করা	৮·৯	প্রোটিড্—	১·৪
তৈল—	০·৩	ভস্ম—	০·৫

জল ৭৮·৯

রাসায়নিক খাদ্যগুণ বিচারে পেঁয়াজ উত্তম। গন্ধক থাকে বলিয়া ইহা উষ্ণ, তবে রক্তপরিষ্কারক। লঘু পথ্য নহে, সুতরাং ইহা সর্ব্বদা

প্রধান তরকারী রূপে ব্যবহার করা যায় না। গন্ধক থাকা প্রযুক্ত যাহাদের সহ্য হয় তাহাদের পক্ষে পেঁয়াজ উপকারী। পেয়াজ মিশ্রিত তরকারী অতি সুস্বাদু হয়। নিরেট তাজা পেঁয়াজ উত্তম।

রসুন

রসুন অধিক পরিমাণে গন্ধক ধারণ করে বলিয়া রক্ত পরিষ্কারক। ইহা গুণে অতিশয় উষ্ণ, সুতরাং মশলা ব্যতীত ইহা তরকারীরূপে কখনও ব্যবহার হয় না। আয়ুর্ব্বেদ শাস্ত্রমতে ইহার বহুগুণ যথা—স্নিগ্ধ, উষ্ণ, তীক্ষ্ণ, কটু, পিচ্ছিল, গুরু, সারক, স্বাদু, বলকারক, বীর্য্য, মেধা, স্বর, বর্ণ উজ্জ্বলকারক, চক্ষুর হিতকর এবং ভগ্ন অস্থি সংযোজক ;

শাক

বঙ্গদেশে অনেক প্রকার শাক জন্মে। তন্মধ্যে কোন কোন শাক উপকারী। সাধারণতঃ আমরা শাক ভাজা গ্রহণ করি ; ইহাতে শাকের গুণ নষ্ট হওয়াই স্বাভাবিক। তরকারী সহিত ইহা রন্ধন করাই উচিত। ভাজা শাক কখনও অধিক পরিমাণে গ্রহণ করা উচিত নহে ; কারণ ভাজা শাক দুষ্পাচ্য। শাকের মধ্যে পালম, নটে, বেত, হেলেঞ্চা, গিমি, কলমী, ঢেঁকী, শুশনী, পুঁই, লাউ, সুনিয়া উত্তম। শাক যত কচি হইবে ততই সুখাদ্য ও উপকারী। শাক শক্ত হইলে দুষ্পাচ্য হয়।

বান্ধাকপি

রাসায়নিক খাদ্যগুণ—

দাহ্যগুণ		মেদকারিতা গুণ—	
শ্বেতসার ও শর্করা	৪·৬	প্রোটিড্	১·২
তৈল—	০·২	ভস্ম	0.৮

জল ৭৫·৬

বিলাতী সবুজীর মধ্যে বান্ধাকফি ও ফুলকফি সর্ব্বশ্রেষ্ঠ ; ইহাদের মেদকারিতা গুণ বিশেষ উল্লেখযোগ্য। গন্ধক থাকে বলিয়া ইহারা উষ্ণগুণবিশিষ্ট। নিরেট ও কীটাদ্দি দ্বারা অক্ষত কপি উৎকৃষ্ট।

ফুলকপি

দাহগুণ—		মেদকারিতা গুণ—	
শ্বেতসার ও শর্করা	৫·০	প্রোটিড্	৩·০
তৈল—	২·১	ভস্ম	১·১

মেদকারিতা গুণে ফুলকপি বান্ধাকপি অপেক্ষা শ্রেষ্ঠ।

ক্রয়কালীন ক্রেতা দেখিবেন যে—

১। ফুল ফুটিয়া গিয়াছে কিনা ; ফুটন্ত ফুল সুস্বাদু হয় না। দুই এক দিনের মধ্যে ফুটিবে এরূপ ফুলই উত্তম।

২। কীটদংষ্ট কি না ?

৩। আকার মধ্যম উত্তম।

অন্যান্য বিলাতী-সবুজী

অন্যান্য বিলাতী সবজীর মধ্যে ওলকপি, সালগম, বিট, আর্টিচোক্, লেটুস উত্তম। বিলাতী সবজীর আকার অতিবৃহৎ উৎকৃষ্টতার পরিচায়ক নহে। ভিতরে নিরেট হওয়া আবশ্যক। অধিক পক্ক বা একেবারে কচি সবজী নিকৃষ্ট।

শতমূলী

শতমূলী উত্তম তরকরী। ইহার প্রচলন হওয়া বাঞ্ছনীয়।

——০——

ষষ্ঠ অধ্যায়

ফল

ফল ভক্ষণ স্বাস্থ্যকর। প্রত্যহ একবেলা কোন না কোন ফল গ্রহণ করা উচিৎ। ফলে যে কেবল উপযুক্ত পরিমাণে লবণ পদার্থ বা ভস্ম বিদ্যমাণ আছে তাহা নহে; ইহার সুস্বাদ ও অম্ল-রস পরিপাকের সাহায্যকারী। ফল গ্রহণে মুখামৃত উৎপন্ন হইয়া খাদ্যের শ্বেতসার পদার্থ পরিপাক হয় এবং ফল গ্রহণে মনের প্রসন্নতা জন্মে। এতদ্দেশে একমাত্র ফল গ্রহণের রীতি প্রচলিত আছে। কিন্তু ফলদ্বারা যখন খাদ্যের পরিপাক হয়, তখন ফল আহারের অব্যবহিত পরে গ্রহণ করাই যুক্তি সঙ্গত। প্রাতে ও মধ্যাহ্নকালীণ ভোজনের সহিত ফল ভক্ষণ শ্রেয়। অম্লস্বাদযুক্ত ফল গ্রীষ্মকাল ব্যতীত রাত্রে গ্রহণ ব্যবস্থা করা যায় না। ফলের মধ্যে আম, কালজাম, গোলাপজাম, কলা, কমলালেবু, বাতাবিলেবু ও অন্যান্য লেবু, পেঁপে, আনারস, আঙ্গুর, নাসপাতি, আপেল, বেদানা দাড়িম্ব, বেল, আতা ও কিস্‌মিস্ উৎকৃষ্ট। নারিকেল, কাঁটাল, ফুঁটি, লিচু, খেজুর, তরমুজ, শসা প্রভৃতি ফল দুষ্পাচ্য। পক্ক পেয়ারা ও কুল রন্ধন করিয়া গ্রহণ করা যাইতে পারে। কামরাঙ্গা, নোড়ফল, অপক্ক তেঁতুল কখনও গ্রহণ করা উচিত নহে। অপক্ক কোন ফলই ব্যবস্থা করা যায় না। ঠিক পক্ক ফল উৎকৃষ্ট। যেমন অপক্ক ফল তেমনি অধিক পক্ক, দাগিধরা ও মলিন ফল নিকৃষ্ট।

আম

নানা প্রকার আম আছে। তন্মধ্যে আঁশবিহীন ঈষৎ অম্লস্বাদ যুক্ত বোম্বাই, লেঙ্গরা, ফৌজলী প্রভৃতি আম উৎকৃষ্ট। আঁশযুক্ত আমের আঁশ ফেলিয়া গ্রহণ করা উচিত। আম অতিশয় সুস্বাদু, মধুর ও

স্নিগ্ধ। কচি আমের অম্ল ও মোরব্বা বিশেষ রুচিকর। পূর্ব্ববঙ্গের আমে পোকা লাগে, বাহির হইতে এই আম্র কীটাক্রান্ত কিনা জানা যায় না। বিশেষ পরীক্ষা করিয়া দেখিলে কীটদষ্ট আমের ছিদ্রের স্থান নরম বলিয়া অনুভব করা যায়।

কালজাম

কালজাম অতিশয় পাচক ও অজীর্ণের পক্ষে মহোপকারী। ইহার শির্কা (রক্ষিত রস) পেটের পীড়ায় ব্যবহৃত হয়। কালজাম সর্ব্বত্র জন্মে। কিন্তু সাধারণতঃ এই উপকারী ফলের গাছ রোপণ করিতে কেহই যত্ন করে না। কোন কোন গাছের জাম বড় ও সুমিষ্ট।

কলা

রাসায়নিক খাদ্যগুণ

দাহ্যগুণ		মেদকারিতা গুণ—	
শ্বেতসার ও শর্করা	১৪·০	প্রোটিড্	১·০
তৈল	০·৪	ভস্ম	০·৬

জল ৪৮·৯

কলা খাদ্যগুণে শ্রেষ্ঠ; কিন্তু গুরুপাচ্য ও মল রোধক। অধিক কলা গ্রহণ করিলে কৃমি বৃদ্ধি হয়। নানা প্রকার কলা আছে। তন্মধ্যে ঈষৎ অম্লস্বাদযুক্ত মর্ত্তমান ও চাঁপা কলা উৎকৃষ্ট। দো-আঁশমাটীতে উত্তম কলা জন্মে। মহারাজা আদিশূরের রাজধানী রামপালের কলা বিখ্যাত।

কমলা লেবু

রাসায়নিক খাদ্যগুণ

দাহ্যগুণ		মেদকারিতা গুণ—	
শ্বেতসার ও শর্করা	৮·৫	প্রোটিড্	০·৬
তৈল	০·১	ভস্ম	০·৪

জল ৬৩·৪

কমলালেবু অতি সুস্বাদু-লঘুপথ্য, অগ্নিবৰ্দ্ধক ও পরিপাচক ফল। পেটের পীড়ার পক্ষে ইহা বিশেষ ফলপ্রদ। পাহারিয়া চুণ প্রধান মৃত্তিকায় কমলা লেবু জন্মে। ছাতক, দ্বারজিলিঙ্গে প্রচুর পরিমাণে কমলালেবু উৎপন্ন হয় এবং অন্যান্য প্রদেশে রপ্তানি হয়। নাগপুরে বৎসরে দুইবার লেবু ফলে। যে লেবু জ্যৈষ্ঠ মাসে পাকে তাহা অতি সুমিষ্ট কিন্তু যাহা কার্ত্তিক মাসে পাকে তাহা অতি অম্লস্বাদ বিশিষ্ট। উত্তম লেবুর ছাল পাতলা ও বীজ অল্প থাকিবে। হাতে ধরিলে ইহা ভারী বোধ হয়। যে লেবুর ছাল মোটা তাহা অধিক দিন ঘরে রাখা যায়।

বাতাবী লেবু

সুমিষ্ট বাতাবি লেবু কমলা লেবুর ন্যায় গুণ বিশিষ্ট।

অন্যান্য লেবু

কাগজি ও পাতিলেবু রাসায়নিক খাদ্যগুণে প্রায় কমলা লেবুর অনুরূপ। লেবুর রস মহোপকারী। ইহা বাতনাশক, অগ্নিবৰ্দ্ধক ও পরিপাচক এবং অজীর্ণের মহৌষধ। লেবুর রস গ্রহণ করিলে শরীরের বিশাক্ত ইউরিক এসিড্ বিনষ্ট হয়।

পেঁপে

পক্ক পেঁপে অতি সারক ও অর্শরোগীর পক্ষে মহোপকারী। উত্তম পেঁপে মাংসল, স্বল্পবীজ বিশিষ্ট ও সুমিষ্ট। কাঁচা পেঁপের তরকারীও উপকারী। ইহা মাছ, মাংস সহজে জীর্ণ করে। কাঁচা পেঁপের আঠাতে পেপেন নামক এক প্রকার পাচক পদার্থ বিদ্যমান থাকে।

আনারস

আনারস অতিশয় সুস্বাদু ও রুচিকারক। গ্রহণ কালে চিবাইয়া ইহার আঁশ ফেলিয়া দেওয়া উচিৎ। বৃক্ষতলে আওতায় উত্তম আনারস জন্মে বলিয়া লোকের বিশ্বাস। কিন্তু আওতায় আনারস সুমিষ্ট হয় না। উত্তম আনারসের খোলা পাতলা, চক্ষু ভাসা এবং ঈষৎ অম্ল ও মধুর স্বাদযুক্ত।

আঙ্গুর

রাসায়নিক খাদ্যগুণ

দাহ্যগুণ		মেদকারিতা গুণ—	
শ্বেতসার শর্করা	১৪·৪	প্রোটিড্	১·০
তৈল	১·৪	ভস্ম	০·৪

জল ৫৮

আঙ্গুর অতিশয় সুস্বাদু ও লঘুপথ্য ফল। এই মহোপকারী ফল সকল ব্যাধীতেই পথ্য স্বরূপ ব্যবহৃত হয়। মেদকারিতা গুণেও ইহা শ্রেষ্ঠ। এই ফল এক প্রকার শর্করা ধারণ করে ইহাকে ডেক্সট্রোয্ বলে। ঈষ্টউদ্ভিদণুদ্বারা এই শর্করা ত্বরিত্ মদিরায় পরিণত হয়। এই জন্য ইউরোপের বহুদেশে এই ফলের রস হইতে উৎকৃষ্ট মদিরা প্রস্তুত হয়। শীতপ্রধান দেশে এই ফল উত্তমরূপে ফলে।

নাশপাতি (ইং পিয়ার)

রাসায়নিক খাদ্যগুণ

দাহ্যগুণ	৮·০	মেদকারিতা গুণ—	
শ্বেতসার শর্করা ও এসিড্	১০·৮	প্রোটিড্	০·৪
		ভস্ম	০·৩

জল ৩·৫

নাশপাতি রুচিকারক, সুস্বাদু ও স্নিগ্ধকর ফল। সমতল ভূমিতে ইহা সাধারণতঃ জন্মে না।

আপেল

রাসায়নিক খাদ্যগুণ

দাহ্যগুণ		মেদকারিতা গুণ	
শ্বেতসার, শর্করা ও এসিড্	১০·০[illegible]	প্রোটিড্	০·৩
তৈল	০·৩	ভস্ম	০·৩

জল ৮৩·৫

আপেল শীতপ্রধান দেশের ফল। রাসায়নিক খাদ্য গুণে শ্রেষ্ঠ না হইলেও ইহা রুচিকারক সুস্বাদু প্রীতিদায়ক ফল।

সপেটা

সপেটাও শীতপ্রধান দেশের ফল; কিন্তু বঙ্গদেশের মৃত্তিকায় ইহা প্রচুর ফলে। বাঙ্গালীর নিকট ইহা সুস্বাদু বোধ না হইলেও ইহা স্নিগ্ধকারক ও উপকারী ফল। ইহার ব্যবহার সীমাবদ্ধ। ইহার প্রচলন হওয়া বাঞ্ছনীয়।

পিচ

রাসায়নিক খাদ্যগুণ

দাহ্যগুণ		মেদকারিতা গুণ—	
শ্বেতসার, শর্করা ও এসিড্	২৪·৩	প্রোটিড্	০·৬
		ভস্ম	০·৮

জল ৭৫

পিচ শীতপ্রধান দেশে উত্তমরূপে ফলে। বঙ্গদেশের মৃত্তিকায়ও ইহা ফলিয়া থাকে। কিন্তু যে মৃত্তিকায় চূণের ভাগ যথেষ্ট নাই তথায় ইহার ফল অম্লস্বাদযুক্ত। বাঙ্গালিদের নিকট এই ফলের ব্যবহার সীমাবদ্ধ। রাসায়নিক খাদ্যগুণে পিচফল উত্তম।

বেদানা

রাসায়নিক খাদ্যগুণ (রস)

দাহ্যগুণ		মেদকারিতা গুণ	
এসিড্ ও শর্করা	৭·৬	প্রোটিড্	০·৯

বেদানার রস অতিশয় মধুর ও তৃপ্তিকর এবং লঘু পথ্য। ইহা অজীর্ণের ঔষধ। সকল ব্যাধীতেই ইহার ব্যবহার হয়। রাসায়নিক খাদ্যগুণেও ইহা উচ্চ।

দাড়িম্ব

দাড়িম্ব রাসায়নিক খাদ্যগুণে বেদানার সমকক্ষ না হইলেও ইহার অনুরূপ, কিন্তু অম্ল বলিয়া তত সুস্বাদু নহে। ইহার বীজ বড় ও অধিক। কীটক্রান্ত দাড়িম্ব নিকৃষ্ট। বেলে দোয়াঁশ চুণযুক্ত ভূমিতে মিষ্ট দাড়িম্ব জন্মান যায়।

বেল

বেলের সরবৎ উপাদেয় সারক-গুণ-বিশিষ্ট পানীয়। সাধারণতঃ এদেশে খালিপেটে বেলের সরবৎ গ্রহণ ব্যবস্থা হইয়া থাকে। কাঁচা শুষ্ক ও পোড়া বেল আমাশার উত্তম ঔষধ। কখনও কখনও দুই বা তিন গণ্ডা বীজ বিশিষ্ট বেল ফলও প্রাপ্ত হওয়া যায়। বন্য বেলে অধিক পরিমাণে বীজ থাকে।

আতা

আতা উত্তম ফল। কিন্তু অতিশয় শীতল।

কিসমিস

শুষ্ক আঙ্গুরের নাম কিস্‌মিস্। কিসমিস্ সারক মুখরোচক কিন্তু তৈলাক্ত বলিয়া লঘুপথ্য নহে। আয়ূর্ব্বেদ শাস্ত্র মতে ইহার বহুগুণ; যথা—তৃষ্ণা, দাহ, জ্বর, শ্বাস, রক্তপিত্ত, ক্ষত, ক্ষয়, উদাবর্ত্ত, স্বরভঙ্গ, মদাত্যয়, মুখতিক্ততা, মুখশোষ, কাস প্রভৃতি রোগ বিনাশকারী ও শীতল, মধুর। ইহা মাংস ও শুক্রবর্দ্ধক, বাত ও পিত্ত প্রশমক।

নারিকেল

মালা ছাড়ান নারিকেলের রাসায়নিক খাদ্যগুণ

দাহ্যগুণ		মেদকারিতা গুণ—	
শ্বেতসার ও শর্করা	৩১·৫	প্রোটিড্	৬·৩
তৈল	৫৭·৪	ভস্ম	১·৩

ডাবের জল

শ্বেতসার ও শর্করা	২·৪	প্রোটিড্	১·৪
তৈল	কিঞ্চিৎ	ভস্ম	০·৬

রাসায়নিক খাদ্যগুণ বিচার করিলে নারিকেল ফলের রাজা। কিন্তু ইহাতে অত্যধিক পরিমাণে তৈল থাকায় ইহা অত্যন্ত গুরুপাচ্য। পরি-পাক হইলে নারিকেল কড্‌লিভার তৈলের মত উপকারী। নারিকেলের দুগ্ধ বা নারিকেল কোরা মিশ্রিত ডাইল ও তরকারী অতি সুস্বাদু হয়। মুড়ি ও নারিকেল ভক্ষণ অম্লরোগের পক্ষে উপকারী বলিয়া কথিত আছে। নারিকেল অপেক্ষা নারিকেল দুগ্ধ কিঞ্চিৎ অধিক লঘুপাচ্য বলিয়া বিবেচিত হয়। নারিকেলের লাড়ু অতিশয় দুষ্পাচ্য। ডাবের জলও উত্তম পানীয়। রাসায়নিক খাদ্যগুণেও ইহা হীন নহে। কিন্তু, ইহা অত্যন্ত শীতল। সুস্থ শরীরে মধ্যাহ্নে, আহারের এক ঘণ্টা পরে, পান করিলে ইহা বিশেষ ফলকারী। ডাবের জল অম্বলের রোগীর পক্ষেও ব্যবস্থা করা যায়। সরস লোণা ভূমিতে উত্তম নারিকেল জন্মে। উচ্চ শুষ্ক জমিতে নারিকেল জন্মে না।

নারিকেল দুগ্ধ দ্বারা ডাল, তরকারী ও মাংস অতি সুস্বাদ হইয়া থাকে। রন্ধন শেষ হইলে নারিকেল দুগ্ধ যোগ করিতে হয়। নারিকেল কোরাইয়া কোন পাত্রে রাখিবে। একটা নারিকেলে এক পোয়া ফুটন্ত জল ঢালিয়া দিয়া পাত্র ঢাকিয়া রাখিতে হয়। শীতল হইলে ছাকিয়া লইতে হয়।

কাঁটাল

কাঁটালের রাসায়নিক পরীক্ষা সম্ভবতঃ হয় নাই। সাধারণতঃ লোকে ইহাকে পুষ্টিকারক বলে, কিন্তু ইহা অতিশয় গুরুপাচ্য। আঁশ ফেলিয়া ইহার রস গ্রহণ করা যাইতে পারে। কাঁটাল অনেক লোকের নিকট প্রিয়। কাঁটাল বঙ্গদেশের সর্ব্বত্র প্রচুর পরিমাণে জন্মে।

লিচু

লিচু মুখরোচক সুস্বাদু ফল, কিন্তু দুষ্পাচ্য। আহারের পর ৪ বা ৫টী ফল গ্রহণ করা যাইতে পার। ভাগলপুরের লিচু ও মজঃ ফরপুরের লিচু সর্ব্বশ্রেষ্ঠ।

খর্জ্জুর

রাসায়নিক খাদ্যগুণ

দাহ্যগুণ—		মেদকারিতা গুণ—	
শ্বেতসার ও শর্করা	৭০·৬	প্রোটিড্	১·৯
তৈল	২·৫	ভস্ম	১·২

জল ১৩·৮

খেজুরের দাহ্যগুণ ধান্ত জাতীয় খাদ্যের অনুরূপ, কিন্তু মেদকারিতা গুণে খেজুর হীন। গুরুপাচ্য বলিয়া ইহা অধিক পরিমাণে গ্রহণ করা যায় না। পথ পর্য্যটনের সময়ে যখন উপযুক্ত আহারের অভাব হয়, তখন খেজুরের দ্বারা অভাব কতকটা পূরণ হইতে পারে। খেজুর আরবদেশের শুষ্ক ভূমিতে জন্মে।

ফুটি

ফুটি গুরুপথ্য নিকৃষ্ট ফল।

তরমুজ

তরমুজের জল গ্রীষ্মকালে স্নিগ্ধকর ও প্রীতিপ্রদ।

শসা

ইতিপূর্ব্বে তরকারীর অধ্যায়ে শসার খাদ্যগুণ বিচার হইয়াছে। ফলস্বরূপে ইহা অতিশয় গুরুপাচ্য ও নিকৃষ্ট। ভিনিগার ও পেঁয়াজ সংযোগে আহারের সময় ইহার সামান্য পরিমাণে গ্রহণ মুখরোচক।

পেয়ারা

পেয়ারার বীচি অপাচ্য, ইহা কর্ত্তৃক অগ্নিমান্দ্য জন্মে। বীজ ফেলিয়া অম্লরূপে রন্ধন করিয়া গ্রহণ করিলে পেয়ারা উপকারী। ডাঁশা পেয়ারা চর্ব্বণ করিয়া রস গ্রহণ করিলে, অতি প্রীতিকর ও রুচিকারক হয়। ভাগলপুরে ও মজঃফরপুরে এক প্রকার পেয়ারা আছে তাহাতে মাত্র একটী বীজ থাকে।

তেঁতুল

পাকা তেঁতুলের অম্ল আগ্নেয় ও রুচিকর। পাঁচ বা সাত বৎসরের পুরাতন তেঁতুল অম্লরোগের মহৌষধ।

——o——

সপ্তম অধ্যায়

আমিষ খাদ্য

আমিষ ও নিরামিষ খাদ্য সম্বন্ধে সভ্য মানবসমাজে চিরকাল মতভেদ আছে। আবহমানকাল হইতে মানুষ আমিষ ও নিরামিষভোজী ছিল, তাহার বহু প্রমাণ বর্ত্তমান। মানবসৃষ্টির প্রথমেই কৃষি ও রন্ধনের আবিষ্কার হয় নাই। বহু পরে ও বহু গবেষণার ফলে সভ্য মানবসমাজ কৃষি ও রন্ধনবিদ্যা আবিষ্কার করিয়াছেন, এবং নানারূপ বীজ ও মূল উৎপন্ন করিয়া, রন্ধন দ্বারা গ্রহোণোপযোগী করিয়াছেন। মানবসমাজ অতি শৈশবকালে বন্যফল ও মৃগয়া দ্বারা জীবন ধারণ করিত বলিয়া অনুমান হয়। ফলের পরিমাণ বোধ হয় সীমাবদ্ধ ছিল। বিশেষতঃ বানর ও পাখীর প্রতিযোগিতায় ফল সংগ্রহ করা আদিম মনুষ্যের পক্ষে সহজসাধ্য ছিল না। সুতরাং মৃগয়া অপরিহার্য্য ছিল। যাঁহারা মনুষ্য ও বানরের গঠন সাদৃশ্য দেখিয়া মানুষ ও বানরকে ফলমূলভোজী বলেন তাহাদের সহিত আমরা একমত হইতে পারি না। কারণ মানুষ ও বানরের সাদৃশ্য থাকিলেও পার্থক্যও আছে। মানুষ বানরের মত পরিপাচ্য কচি পত্র ও পরিপক্ক ফল সংগ্রহ করিতে পারিত, ইহা আমাদের বিশ্বাস হয় না। কেহ কেহ বলিতে পারেন যে গো মহিষ গাছে চড়িতে পারে না, তবে তাহারা কি করিয়া ভূমির ঘাস খাইয়া বাঁচিয়া থাকে? ইহার এককথায় উত্তর এই যে বানরও ঘাস খায় না, সুতরাং মানুষ কখনও ঘাস জীর্ণ করিতে পারিত না। মানুষ যে বানরের মত কেবল কচি পত্র গ্রহণ করিয়া পরিপাক করিতে পারিত, ইহাও বিশ্বাস-যোগ্য বলিয়া বোধ হয় না। বানরের সহিত মানুষের সাদৃশ্য সামান্য, কিন্তু বানরের ঘনিষ্ঠ ভল্লুক জাতির কোন কোন স্থলে মাছই প্রধান খাদ্য। অধিকন্তু আমরা বানরকে নিরামিষভোজীই বা কি করিয়া বলি?

বানরের উকুন খাওয়া বোধ হয় সকলেই দেখিয়াছেন। স্বচক্ষে বানরকে ফড়িং ধরিয়া খাইতে দেখিয়াছি। অভ্যাস দ্বারা গৃহপালিত বানর মাছ মাংসও খাইতে শিখে। বানর পাখীর ডিম, ভীমরুল ও বোলতা ধরিয়া খায় দেখিয়াছি। বিশুদ্ধ নিরামিষভোজী জন্তুর পায়ে সাধারণতঃ ক্ষুর থাকে। মাংসাশী জন্তুর হাত পায়ে শিকার ধরিবার জন্য অঙ্গুলি আছে। কেহ বলেন মাংসাশী জন্তুর অঙ্গুলীতে কঠিন, তীক্ষ্ণ, সূচল নখ থাকে, মনুষ্যের অঙ্গুলীতে সূচল নখ নাই সুতরাং মানুষ মাংসাশী নহে। বিশুদ্ধ মাংসাশী জন্তুর পক্ষে সূচল নখের প্রয়োজন থাকিতে পারে কিন্তু মানুষকে আমরা বিশুদ্ধ মাংসাশী জীব বলিতেছি না। তবে আদিম অবস্থায়, তাহাদের নখ যে অপেক্ষাকৃত অধিক কঠিন বা তীক্ষ্ণ ছিল, তাহাতে কেহ সন্দেহ করিবেন না। মনুষ্য চিরকালই অন্যান্য জন্তু অপেক্ষা অনেক বুদ্ধিমান ছিলেন, তাহাতেও বোধ হয় কাহারও সন্দেহ নাই। সুতরাং তাহাদের নখ সুতীক্ষ্ণ না হইলেও তাহা দ্বারা শিকার ধরিতে পারিতেন না কিংবা দণ্ডদ্বারা শিকার মারিতে পারিতেন না, এ কথা আমরা বিশ্বাস করি না। মনুষ্য জাতির মাংস অতি প্রিয় ছিল; তাহারা শিকার অন্বেষণে বহু দেশদেশান্তরে গমনাগমন করিতেন। এই জন্যই পৃথিবীর সর্ব্বত্র মনুষ্যের বাস। কিন্তু তৃণ বা পত্রভোজী জন্তুর আহার সংগ্রহ করিতে বহুদুর পরিচারণ করিতে হয় না। একটা ব্যাঘ্র শিকার অন্বেষণে দৈনিক দশ ক্রোশ পথও পর্য্যটন করে, কিন্তু আহারার্থ এক নিরামিষভোজী জন্তু এক ক্রোশের অধিক স্থান অতিক্রম করে না। জন্তুতত্ত্ববিদগণ বলেন যে মনুষ্যের পাকস্থলী ও অন্ত্রের গঠন বিশুদ্ধ নিরামিষভোজী জন্তুর ন্যায় অত বৃহৎ নহে; পক্ষান্তরে মাংসাশী জন্তুর অনুরূপ। বিশুদ্ধ নিরামিষভোজী জন্তুর একাধিক পাকস্থলী। মনুষ্যের মাংসাশী জন্তুর ন্যায় একটী পাকস্থলী। যে সব জন্তুর একটী পাকস্থলী তাহাদের খাদ্যে অধিক পরিমাণে মেদকারী পদার্থ না থাকিলে তাহাদের দেহ রক্ষা হয় না। আর যাহাদের দুইটী

পাকস্থলী তাহাদের খাদ্য অল্প সারবান হইলেও অধিক পরিমাণে ভুক্ত হয় এবং তদ্দ্বারা তাহাদের স্বাস্থ্য রক্ষা হয়। মনুষ্যের দন্ত আমিষ ও নিরামিষ-ভোজী উভয় জাতীয় জন্তুর দন্তের সদৃশ। বিশুদ্ধ নিরামিষভোজী জন্তুকে বিশুদ্ধ মাংসাশী করান যায় না। জোর করিয়া কেবল মাংস খাওয়াইলে ইহারা অচিরাৎ মরিয়া যায়। পক্ষান্তরে মাংসভোজী জন্তু যেমন বিড়াল কুকুরকে ভাত, ডাইল ও দুগ্ধ খাওয়াইয়াও বাচান যায়। তবে ইহাতে তাহাদের শক্তি ও স্বাস্থ্যের ব্যতিক্রম ঘটে সন্দেহ নাই। সেইরূপ মনুষ্য নিরামিষভোজী হইয়া বাঁচিয়া থাকে বলিলে যে মাংস তাহাদের অস্বাভাবিক ইহা বলা যায় না। প্রকৃতির নিয়ম অনুসারে মাংসাশী জীবজন্তু স্বভাবতঃ সুচতুর, দৃঢ়প্রতিজ্ঞ, কর্ম্মঠ ও চঞ্চল এবং নিরামিষ-ভোজী জন্তু ভীরু ও অলস বা সুস্থির। তবে নিরামিষভোজী জন্তু অনাহারেও কষ্ট সহ্য করিতে পারে কিন্তু মাংসাশী জন্তু তাহা পারে না। মাংসাশী জন্তুর সময় মত আহার না জুটিলে তুমুল কাণ্ড করিয়া তুলে।

কেহ কেহ বলেন, আমিষ ভোজনে মনুষ্যের যেরূপ শারীরিক বল বৃদ্ধি হয়, ইন্দ্রিয়াদি রিপুও প্রবল হইয়া মনুষ্যকে কুকার্য্যে রত করে। দেহে বল হইলে যে ইন্দ্রিয় প্রবল হয় তাহা বোধ হয় না। বলীয়ান ব্যক্তি যেরূপ ইন্দ্রিয়সংযমী হয়, দুর্ব্বল ব্যক্তি সেরূপ হয় না। মহাবীর ভীষ্ম ও অর্জ্জুন বিখ্যাত ইন্দ্রিয়সংযমী মহাপুরুষ ছিলেন। প্রাকৃতিক জগতে দৃষ্ট হয় যে সিংহ, ব্যাঘ্র প্রভৃতি মাংসাশী জন্তু অপেক্ষা নিরামিষ-ভোজী ছাগল, বলদ বহু পরিমাণে ইন্দ্রিয়াসক্ত। যাহারা নিম্নশ্রেণীর অজ্ঞ মুসলমানের দুই চারিটী কুকার্য্যের দৃষ্টান্ত দিয়া মাংসপ্রিয় সমস্ত মুসলমান সমাজকে ব্যভিচারী বলেন, তাহাদিগকে আমরা একদেশদর্শী ও সংকীর্ণচেতা বলিব। নিম্নশ্রেণীর বাঙ্গালী মুসলমান বাঙ্গালী হিন্দু অপেক্ষা অধিক পরিমাণে মাছ বা মাংস গ্রহণ করিতে সক্ষম হয় না, অজ্ঞতা নিবন্ধনই তাহারা অসংযত ও উচ্ছৃঙ্খল হইয়া পড়ে।

নিরামিষভোজী জন্তু স্বভাবতঃ ভীরু। অতি প্রকাণ্ড হস্তী সিংহ ও ব্যাঘ্রের গর্জ্জন শ্রবণে ভয়ে বিহ্বল হইয়া ইতস্ততঃ ছুটাছুটি করে। সুন্দরবনে হরিণের পাল হইতে এক কুকুরকে এক বৃহৎ হরিণ ধরিতে দেখিয়াছি। কুকুরটী ছুটিয়া যেই একটী হরিণের পা কামড়াইয়া ধরিল, অমনি হরিণটী ভয়ে আড়ষ্ট হইয়া মৃতবৎ পড়িয়া গেল। কোন একটী বলদ খড় পাইয়া খাইতে আরম্ভ করিলে, তখন কেহ তাড়া দিলে, ইহাকে মুখের খড় ব্যতীত অন্য খড় লইয়া পলাইতে কখনও দেখা যায় না। কিন্তু মাংসাশী বিড়াল কিরূপ চতুরতার সহিত খাদ্য চুরি করিয়া পলায়ন করে, তাহা হয় ত সকলেই প্রত্যক্ষ করিয়াছেন। মাংসাশী জন্তু স্বভাবতঃ দৃঢ়প্রতিজ্ঞ। স্বার্থরক্ষার নিমিত্ত প্রাণপণে যুদ্ধ করিয়া ইহারা প্রাণ দিতে পারে। নিরামিষভোজী জন্তুরা তাহা পারে না। আর্য্য ঋষিগণ ভীরুতার উপহাস করিবার স্থলে অজ ও বলিবর্দ্দের লড়াইর উদাহরণ দিয়াছেন। শুনিয়াছি, দৌড়ের ঘোড়াকে মাংস বা মাংসের ঝোল, না খাওয়াইলে ইহারা অচিরাৎ অকর্ম্মণ্য হইয়া পড়ে।

নিরামিষভোজী জন্তু বলিষ্ঠ হইতে পারে কিম্বা দীর্ঘজীবী হইতে পারে, স্বীকার করিয়া লইতে প্রস্তুত আছি, কিন্তু ইহারা কখনও আমিষভোজী জন্তুর ন্যায় সুচতুর ও দৃঢ়প্রতিজ্ঞ হইয়া আত্মরক্ষা করিতে সক্ষম হইবে, তাহা কখনও বিশ্বাস করিব না। মনুষ্যের পক্ষে মূর্খ হইয়া দীর্ঘজীবী হওয়া কখনও বাঞ্ছনীয় হইতে পারে না। শিকারে মনুষ্যের আশুবদ্ধি, চতুরতা, দক্ষতা ও বীরত্ব বৃদ্ধি হয়। এই জন্য মৃগয়া সংসারী লোকের পক্ষে অবশ্য কর্ত্তব্য।

কোন কোন ধীশক্তিসম্পন্ন ব্যক্তি জ্ঞানমার্গের উচ্চতম স্থানে উঠিয়া মাংস ত্যাগ করিয়াছেন, অথবা মাংস ত্যাগ করিতে উপদেশ দিয়াছেন। বুদ্ধধর্ম্মের পূর্ব্বে আর্য্যাবর্ত্তে মাংস গ্রহণের যথেষ্ট ব্যবস্থা ছিল। এমন কি শ্রাদ্ধাদি ও বৈদিক যজ্ঞক্রিয়ায় বলিদান প্রধান অঙ্গ ছিল। প্রাচীন

আর্য্যগণের অতিথি সৎকার মাংস ব্যতীত সমাধা হইত না। এই জন্ম অতিথির নাম গোঘ্ন। পরবর্ত্তী আধ্যাত্মিক উন্নতির কালে বুদ্ধদেবের বিধি অনুসারে মাছ মাংস ভক্ষণ নিষিদ্ধ হয়। তৎপরে পুনঃ বহুসংখ্যক আর্য্য মহাত্মা পূজায় বলিদানরূপে মাংস গ্রহণ প্রবর্ত্তন করেন। সংসারী লোকের পক্ষে আমিষ ও নিরামিষ উভয় প্রকার ভোজনই প্রয়োজন। ম্যালেরিয়াক্রান্ত বঙ্গদেশে মাগুর মাছের ঝোল অপরিহার্য্য। মস্তিষ্ক চালনায় সুবিজ্ঞ বাঙ্গালির পক্ষে প্রত্যহ মৎস্য ও মধ্যে মধ্যে মাংসের ঝোল ব্যবস্থা না করিলে চলিবে কেন? সুতরাং দেহ রক্ষা কিম্বা দেহের উন্নতি বিধানার্থ বিভিন্ন রুচির ও বিভিন্ন সম্প্রদায়ের বিভিন্ন মাছ মাংস ভক্ষণ কখনও নিন্দনীয় হইতে পারে না। পূর্ব্ববঙ্গের লোক কচ্ছপ খান বলিয়া পশ্চিমবঙ্গের লোক নিন্দা করেন। সেইরূপ পূর্ব্ববঙ্গের লোকও পশ্চিমবঙ্গের লোকের গুগ্‌লী খাওয়াকেও নিন্দাজনক মনে করেন। বিহারের নিম্নশ্রেণীর লোক ইন্দুর ও ভেক ভক্ষণ করে। মুসলমান গো-মাংস খান এই জন্ম পশ্চিমদেশে হিন্দু-মুসলমানে নিত্য কলহ ও মনো-মালিন্য। "আপনা রুচি খানা" ইহাতে অন্য লোকের কখনও ঘৃণা করা উচিত নহে। সকল দেশেই আহার ও ধর্ম্ম সম্বন্ধে মতভেদ আছে। ইহার সামঞ্জস্যই বাঞ্ছনীয়। যাহারা খাদ্যের স্বতন্ত্রতা প্রচার করিয়া এই খাদ্য-বিরোধ বৃদ্ধি বা উৎপন্ন করেন, তাহাদের দ্বারা সমাজের ঘোর অকল্যাণ হইতেছে।

ইহা স্বীকার্য্য যে জান্তব খাদ্য যেরূপ নানারূপ ব্যাধির বীজদ্বারা আক্রান্ত হয়, উদ্ভিজ্জ খাদ্য সেরূপ হয় না। সুতরাং মাংস নির্ব্বাচন বা রন্ধন সম্বন্ধে বিশেষ সাবধান হওয়া কর্ত্তব্য। দুগ্ধও জান্তব খাদ্য। ইহাতেও সামান্য কারণে নানারূপ পীড়ার বীজ আশ্রয় করে। প্রতি বৎসর অসংখ্য শিশুসন্তান দূষিত দুগ্ধ পান করিয়া মৃত্যুমুখে পতিত হয়। পক্ষান্তরে শিশুর উপযোগী মকাই, যব, যই প্রভৃতি শস্যের মিহি চূর্ণের

ব্যবস্থাও হইতেছে; তাহা বলিয়া কেহ দুগ্ধ বর্জ্জনের ব্যবস্থা করিতে পারেন না। তদ্রূপ পীড়ার ভয়ে কখনও মাছ মাংস অব্যবস্থা হইতে পারে না।

মূত্র, যকৃৎ প্রভৃতি কোন কোন পীড়ায় মাংস গ্রহণ অবিধি; চিকিৎসকগণই তাহা নির্দ্ধারণ করিবেন। ইহা স্বীকার্য্য যে উদ্ভিজ্জ খাদ্যের মধ্যে ডাইল মেদকারিতাগুণে মাংসের অনুরূপ, অথবা মাংস অপেক্ষাও শ্রেষ্ঠ। কিন্তু ডাইলের মেদকারী পদার্থ সূত্রাদি কঠিন পদার্থ দ্বারা এরূপ ভাবে বেষ্টিত অথবা সংবদ্ধ যে উপযুক্ত পরিমাণে ডাইল জীর্ণ করা অসম্ভব। যত দিন পর্য্যন্ত উপযুক্ত পরিমাণে ডাইল জীর্ণ করিবার কোন পন্থা আবিষ্কৃত না হয়, তত দিন মনুষ্যের স্বাস্থ্যরক্ষার নিমিত্ত মাছ ও মাংস অবশ্য প্রয়োজনীয়। উদ্ভিজ্জ খাদ্য দ্বারা স্বাস্থ্যরক্ষা হইলেও বীরত্ব ও দক্ষতা প্রভৃতি মনুষ্যত্ব প্রাপ্তির জন্য আমিষ ভক্ষণ অপরিহার্য্য।

——o——

অষ্টম অধ্যায়

মৎস্য

মৎস্য বলকারক ও সুস্বাদু খাদ্য। বিশেষ কারণ ব্যতীত বাঙ্গালী প্রত্যহ মৎস্য গ্রহণ করিয়া থাকেন। মৎস্য ব্যতীত বাঙ্গালীর আহার কিছুতেই তৃপ্তিকর হয় না। অসংখ্য নদ নদী, খাল, নালা, পুকুর পরিপূর্ণ বঙ্গদেশে ধনী নির্ধন সর্ব্ব বাঙ্গালীর গৃহেই মৎস্য সুলভ। পূর্ব্ববঙ্গে মৎস্য অপর্য্যাপ্ত। মৎস্যাহারী বাঙ্গালী জাতি সাহসী। পূর্ব্ববঙ্গের বাঙ্গালী পশ্চিমবঙ্গের বাঙ্গালী কর্ত্তৃক "বাঙ্গালের গোঁ" উপাধিতে খ্যাত আছেন। বাস্তবিকই এই উক্তি সত্য। তাহারা যাহা করিবে স্থির করে, তাহা সমাধা করিতে প্রাণপণ করিতেও ইতস্ততঃ করে না। পূর্ব্ববঙ্গের বাঙ্গালী অনায়াসে বৃহৎ নদী সাঁতার দিয়া পার হইতে পারে, অনায়াসে কর্দ্দমাক্ত দীর্ঘ পথ লগ্নপদে চলিয়া যাইতে পারে। তাহারা সারাদিন জলবৃষ্টিতে ভিজিয়া প্রফুল্লচিত্তে কৃষিকার্য্য করে। তাহাদের কিছুতেই দুঃখ ক্লেশ নাই। তাহাদের জমি উর্ব্বরতার আকর—বিনা সারেও প্রচুর শস্য প্রদান করে। তাহাদের ঘরে ভাত আছে; আর খাল নালায় মাছ আছে। মাছ ধরায় অলসতা দূর হয় ও চতুরতা বৃদ্ধি হয়। মৎস্যভোজী বলিয়া বাঙ্গালী চতুরতা ও কার্য্যক্ষমতায় সুবিখ্যাত।

মৎস্যে জিলেটিনের ভাগ অধিক থাকায় ইহা সাধারণতঃ মাংসের মত সুপাচ্য নহে। তবে শিঙ্গি, মাগুর, বাটা, মৌরলা প্রভৃতি মৎস্য লঘু-পাচ্য ও রোগীর পথ্য। কৃষ্ণবর্ণ বিশিষ্ট মৎস্যের তৈলের অধিকাংশ চর্ম্মের সহিত সংলগ্ন, সুতরাং ছাল বাদ দিয়া গ্রহণ করিলে ইহারা অতি লঘুপাচ্য হয়। সাধারণতঃ শল্কবিহীন মৎস্যের ছালে তৈলের অধিকাংশ ভাগ অবস্থান করে।

মেদকারিতাগুণে সাধারণতঃ মৎস্য মাংসের সমকক্ষ না হইলেও

বঙ্গদেশীয় কোন কোন মৎস্য মাংস অপেক্ষা হীন হইবে না। তৈলাক্ত মৎস্য সহজে জীর্ণ করা যায় না। তৈলাক্ত মৎস্য মাত্রেই শ্লেষ্মানাশক কিন্তু গুরুপাচ্য। শল্কবিহীন মৎস্য মাত্রের একটা প্রধান কাঁটা থাকে। ইহাতে তুষকাঁটা থাকে না। ছোট ছোট শল্কবিশিষ্ট মৎস্যে অত্যধিক কাঁটা থাকে।

আমরা নিম্নে সায়েন্স এসোসিয়েসন দ্বারা পরীক্ষিত বঙ্গদেশীয় কতিপয় মৎস্যের রাসায়নিক খাদ্যগুণ, শ্রীযুক্ত চুনীলাল বসু রায় বাহাদুরের "খাদ্য" হইতে পুনর্মুদ্রিত করিলাম।

মৎস্যের নাম	শ্বেতসার শর্করা	তৈল	প্রোটিড্	ভস্ম
মিরগেল (ছাল, কাঁটা বাদে)	... ০	০.৩	১৮.০	১.০
মাগুর ...	... ০	০.৫	১৯.৫	১.৩
টেংরা ...	... ০	০.৩	১৭.২	১.৩
গলদা চিংড়ি (মুড়া বাদে)	... ০	০.৫	১৫.৪	০.৯
মেডিকেল কলেজের পরীক্ষিত				
রুই (ছাল ও কাঁটা বাদে)	... ০	৭.৪	১৭.৫	...
আমেরিকার কৃষিবিভাগ দ্বারা পরীক্ষিত				
মৎস্য (গড়) ...	... ০	২.৫	১০.৫	১.০
চিংড়ি মাছ ...	...০.২	০.৭	৫.৯	০.৮
কাঁকড়া ...	...০.৬	০.৯	৭.৯	১.৫

সায়েন্স এসোসিয়েসন ও মেডিকেল কলেজ দ্বারা পরীক্ষিত ফলের সহিত আমেরিকার কৃষি বিভাগের পরীক্ষার ফলের সহিত তুলনা করিলে দেখা যায় যে এতদ্দেশীয় মৎস্যে অধিক পরিমাণে প্রোটিড থাকে। কিন্তু আমাদের নিকট সায়েন্স এসোসিয়েসন ও মেডিকেল কলেজের পরীক্ষা সন্দেহজনক বলিয়া বিবেচিত হয়।

আহারের জন্য তাজা মাছই ব্যবস্থা করা যায়। অভাবে লোণা,

শুষ্ক ও টিনে রক্ষিত মৎস্য ব্যবহৃত হইতে পারে। লোণা ও শুষ্ক মৎস্য গুরুপাক। অসাবধানতার সহিত রক্ষিত টিনের মৎস্য বিকৃত ও অস্বাস্থ্যকর হইয়া থাকে।

তাজা মৎস্যের ফুল্‌কা লাল ও চক্ষু উজ্জ্বল। টিপিলে ইহা নরম বলিয়া বোধ হইবে না, কিম্বা ইহাতে কোন খারাপ গন্ধ থাকিবে না।

রোহিত মৎস্য

রোহিত মৎস্যের প্রধান। ইহা যেমন বলকারক, তেমনি সুস্বাদু, কিন্তু গুরুপাক। ইহার পোণা লঘুপাচ্য। রোহিত মৎস্যের মুড়া মস্তিষ্ক রোগের পক্ষে বিশেষ হিতকারী বলিয়া খ্যাত।

মিরগেল

বৃহৎ মৎস্যের মধ্যে রোহিতের পরই মিরগেল মৎস্য সুখাদ্য ও প্রিয়।

কাৎলা

কাৎলা মাছ রোহিত ও মিরগেলের ন্যায় সুস্বাদু নহে। কিন্তু ইহার মুড়া রোহিত মিরগেলের ন্যায় ফলকারী।

ইলিস

ইলিস মাছের মত সুস্বাদু আর কোন মাছ নাই। অত্যধিক পরিমাণে তৈল থাকায় ইলিস অত্যন্ত গুরুপাক।

ভাঙ্গন্

সমুদ্রের নিকটবর্ত্তী লবণাক্ত জলে ভাঙ্গন মাছ প্রাপ্ত হওয়া যায়। ইহা অত্যন্ত তৈলাক্ত ও সুস্বাদু।

ভেট্‌কি

ভেটকি মাছ সমুদ্রের নিকট লবণাক্ত জলে জন্মে। ইহাতে অধিক কাঁটা থাকে না। বৃহৎ ভেটকি তৈলাক্ত ও সুস্বাদু।

আড় মাছ

আড় মাছ বড় হইলে তৈলাক্ত ও সুস্বাদু হয়। ইহাতে এক প্রকার গন্ধ অনুভূত হয়। শল্কহীন শুভ্রবর্ণের সমস্ত মৎস্যেই অল্লাধিক গন্ধ অনুভূত হয়।

বোয়াল

বোয়াল মাছ বৃহৎ আকার প্রাপ্ত ও তৈলাক্ত হয়। অনেক লোকের নিকট বোয়াল মাছ প্রিয়। কিন্তু অনেকেই বোয়াল মাছকে কুপথ্য বলেন। তৈলাক্ত বলিয়া বোয়াল গুরুপথ্য সন্দেহ নাই। আয়ুর্ব্বেদ শাস্ত্র মতে ইহা শ্লেষ্মাবর্দ্ধক। অধিক তৈলাক্ত বলিয়া ইহা শ্লেষ্মানাশক না হইয়া শ্লেষ্মাবর্দ্ধক কিরূপে হইবে ঠিক বুঝিতে পারা যায় না। ঘৃত ও তৈল শ্লেষ্মা নাশকর।

শিলং বা ঢাইন

শিলং মাছ বোয়াল অপেক্ষাও বৃহৎ হয়। বৃহৎ শিলং মাছকে ঢাইন বলে।

চিতল

চিতল মাছ বিলক্ষণ বড় হয়। ইহাদের এক জাত ছোট, তাহাকে ফলি বা ফলাট বলে। চিতল ও ফলি মাছে বিলক্ষণ তৈল আছে। অত্যধিক কাঁটা থাকা প্রযুক্ত চিতল ও ফলি মাছ আহার করা কষ্টকর। কিন্তু পেটির মাছে ছোট কাঁটা থাকে না। আস্ত কাচা মাছ হইতে কাঁটা ফেলিয়া দিয়া রন্ধ করা যাইতে পারে।

মাগুর

মাগুর মৎস্য লঘুপাচ্য বলিয়া খ্যাত ও রোগীর পথ্য।

শিঙ্গি

শিঙ্গি মৎস্য মাগুরের স্থায় গুণবিশিষ্ট।

কই

শল্কবিশিষ্ট ক্ষুদ্র মৎস্যের মধ্যে কই শ্রেষ্ঠ। কই মৎস্য বাঙ্গালীর অতি প্রিয় খাদ্য।

চিংড়ি

চিংড়ি মাছ অতি মুখপ্রিয় কিন্তু গুরুপথ্য। ইহার সুগন্ধ প্রীতি-দায়ক। গল্‌দা চিংড়ির মুড়ার ন্যায় সুস্বাদু খাদ্য বিরল।

কাঁকড়া

কাঁকড়া অতিশয় দুষ্পাচ্য কিন্তু সুস্বাদু।

শুষ্ক মৎস্য

শুষ্ক মৎস্যের গন্ধ অতিশয় অপ্রীতিকর। রন্ধন করিলে ইহার গন্ধ থাকে না। শুষ্ক মৎস্য দুষ্পাচ্য।

লোণা মৎস্য

লোণা মৎস্যও শুষ্ক মাছের মত গুরুপাচ্য।

দগ্ধ মৎস্য

দগ্ধ মৎস্য লঘুপথ্য। দগ্ধ করিলে আমিষ-গন্ধ বিদূরিত হয়। এই নিমিত্ত অশৌচাদির জন্য দীর্ঘকাল মৎস্যাহার না করিলে প্রথমে দগ্ধ মৎস্য খাইবার বিধি আছে।

—o—

নবম অধ্যায়

মাংস

মাংস অতি লঘুপাচ্য খাদ্য। অনেক মশলা ও ঘৃত সংযোগ করিয়া রন্ধন করিলে মাংস গুরুপাচ্য হয়। সিদ্ধ মাংস কিঞ্চিৎ রাই বা মরিচ সংযোগে আহার করিলে শীঘ্র পরিপাক হয়। দগ্ধ মাংসও সুপাচ্য। পশুর মাংস অপেক্ষা পক্ষীর মাংস সহজে জীর্ণ হয়। কাচা মাংসের রসের ন্যায় লঘু পাচ্য পথ্য আর নাই। অন্য কোন পথ্য যখন রোগী জীর্ণ করিতে অক্ষম হয়, তখন সে কাচা মাংসের রস পরিপাক করিতে পারে। উত্তাপে প্রোটিড্ জমাট হয় এবং সুস্থ ব্যক্তির পাকস্থলীর রস ইহাকে তরল করিয়া জলের সহিত দ্রব করিতে পারে। অত্যধিক তাপে পক্ক ভাজা জিনিষ অতিশয় গুরুপাচ্য হয়। ব্যাধিগ্রস্ত জন্তুর মাংস কখন ও গ্রহণ করা উচিত নয়। মৃগয়ালব্ধ মাংস অতি উপাদেয় ও স্বাস্থ্যকর। কচি পশুর মাংস সুপাচ্য হইলেও খাদ্যগুণে উচ্চ নহে। পূর্ণ যৌবন প্রাপ্ত হৃষ্টপুষ্ট পশুর মাংস (যাহাতে চর্ব্বি উৎপন্ন হইয়াছে) ইউরোপ ও মার্কিনদেশে শ্রেষ্ঠ বলিয়া গৃহীত হয়। কচি পশুর মাংসে চর্ব্বির ভাগ অতি সামান্য। সুস্থ দেহবিশিষ্ট লোকের পক্ষে চর্ব্বিও অতি প্রয়োজনীয় খাদ্য। বলা বাহুল্য যে তৈল অপেক্ষা চর্ব্বি ও ঘৃত অধিক পরিমাণে জীর্ণ করা যায়। অসুস্থ লোক ঘৃত চর্ব্বি পর্য্যন্তও হজম করিতে পারে না। তাহাদের পক্ষে কচি পশুর মাংস ব্যবস্থাই যুক্তিযুক্ত। যুক্তরাজ্যের কৃষি বিভাগ দ্বারা প্রকাশিত বিবরণী পাঠে জ্ঞাত হওয়া যায় যে কচি পশুর মাংসে প্রোটিডের ভাগ কিঞ্চিৎ অধিক। মেডিকেল কলেজ দ্বারা পরীক্ষিত ছাগমাংসে (সম্ভবতঃ ইহা ছাগ-বৎস) শতকরা ২৪ ভাগ প্রোটিড্ প্রাপ্ত হওয়া গিয়াছে। যদিও এই পরিমাণে মেদকারী পদার্থ অত্যধিক বলিয়া বোধ হয়, তথাপি নিঃসন্দেহে বলা যায় যে মেদকারিতা

গুণে কচি পশুমাংস শ্রেষ্ঠ। কিন্তু দাহ্যগুণে ইহা নিকৃষ্ট। পক্ষান্তরে যদি একটী পশু এক বৎসর কাল অধিক পুষিয়া চতুর্গুণ অধিক মাংস বা মূল্য প্রাপ্ত হওয়া যায়, তবে তাহাই কৃষকের কর্ত্তব্য। যাহারা যথেষ্ট পরিমাণে অন্ন বা রুটী গ্রহণ করিতে পারেন না, কিম্বা যাহারা যথেষ্ট পরিমাণে ডাইল জীর্ণ করিতে পারেন না, তাহাদিগের পক্ষে মাংস ও মাছ অপরিহার্য্য। যাহারা যথেষ্ট পরিমাণে ভাত, ডাইল ও রুটী জীর্ণ করিতে পারে (অর্থাৎ দৈনিক ১০০ তোলা চাউল এবং ১০ তোলা ডাইল) তাহারা এই সকল খাদ্য হইতে প্রয়োজনীয় মেদকারী উপাদান প্রাপ্ত হইতে পারেন। অন্যথায় মেদকারী উপাদানের জন্য তাহাদিগের অপেক্ষাকৃত অধিক সারবান খাদ্য অবশ্য গ্রহণ করা কর্ত্তব্য। অসার খাদ্য হইতে উপযুক্ত পরিমাণে মেদকারী উপাদান গ্রহণ করিতে হইলে অধিক পরিমাণে খাদ্য গ্রহণ করিতে হয়, তাহা স্বাস্থ্য রক্ষার অনুমোদিত হয় না। যে ঘোড়া দানা খায় তাহাকে দানার বদলে অধিক পরিমাণে অসার ঘাস খাওয়ান প্রয়োজন। অধিক ঘাস হইতে যথোপযুক্ত মেদকারী খাদ্য প্রাপ্ত হইলেও ঐ ঘোড়ার উদর অনতিবিলম্বে এমন স্থূল হইয়া পড়ে যে ইহার কার্য্যক্ষমতা হ্রাস হয়; এবং দ্রুত গমনের ক্ষমতা থাকে না। সুতরাং দেখা যায় যে কেবল উপযুক্ত পরিমাণে দাহ্য ও মেদকারী উপাদান প্রাপ্ত হইলেও যথেষ্ট হইল না। ইহাদের সামঞ্জস্যও থাকা আবশ্যক। মাছ ও মাংস গ্রহণে শরীরে ইউরিক এসিড নামক এক প্রকার বিষাক্ত পদার্থ উৎপন্ন হয়। তন্নিবারণার্থ যথেষ্ট পরিমাণে লেবুর রস, তদাভাবে, অন্যান্য অম্বল গ্রহণ করা কর্ত্তব্য।

সতর্কতার সহিত মাংস রক্ষা না করিলে মাছি অনেক রোগের বীজ আনিয়া সংলগ্ন করিয়া দেয়। কাচা মাংস রন্ধন করিলে অগ্নির উত্তাপে ঐ বীজ ধ্বংস হয়; কিন্তু রন্ধন করা মাংস এইরূপে দূষিত হইলে তদ্দ্বারা অনিষ্ট হইবার সম্ভাবনা।

পশু হত্যা করিয়া ছাল ছাড়াইয়া ঝুলাইয়া রাখিলে মাংস অধিক সময় পর্য্যন্ত ভাল থাকে। ইহাতে কাঠের কয়লা চূর্ণ দিয়া রাখিলে আরও অধিক সময় পর্য্যন্ত ভাল থাকে। মাংস ছোট ছোট করিয়া কাটিবার সময় ঐ কয়লার গুঁড়া ফেলিয়া দিতে হয়। নানারূপ মাংসের রাসায়নিক খাদ্যগুণ নিম্নস্থ তালিকায় প্রকাশ করা গেল। আমেরিকা যুক্তরাজ্যের কৃষি বিভাগের কর্ত্তৃপক্ষগণ দ্বারা পরীক্ষিত :—

	চর্ব্বি	প্রোটিড্	ভস্ম	জল
মেষ (স্থূল) পাছা	১৪·৭	১৫·১	০·৮	৫১·২
ছিনা	২৪·৫	১২·৩	০·৭	৪`·৩
মেরুদণ্ড	২৮·৩	১৩·৫	০·৭	৪২·০
পার্শ্ব	৩৬·৯	১৩·৮	০·৬	৩৯·০
মেষ শাবক				
পাছা	১৩·৬	১৫·৯	০·৯	৫২·৯
পার্শ্ব	১৯·১	১৫·৪	০·৮	৪৫·৫
বলদের মাংস				
বৃষ-মাংস (খাসী, স্থূল) পাছা	১৮·৩	১৫·৪	০·৭	৫৪·০
ছিনা	১৭·৫	১৫·৫	০·৭	৪৯·১
মেরুদণ্ড	১৭·৫	১৬·১	০·৯	৫২·৫
পার্শ্ব	১৯·০	১৭·০	০·৭	৫৬·২
বৃষ (বৎস) পাছা	৬·৬	১৮·২	০·৮	৫২·১
পার্শ্ব	১১·০	১৫·৪	০·৮	৫২·১
বরাহ (স্থূল)	২৫·৯	১৩·৫	০·৮	৮০·০
কচ্ছপ (খোলার সহিত)	১·৭	৪·২	০·২	
পক্ষী	১২·৩	১৩·৭	০·৭	৪৭·৩

মেডিকেল কলেজ দ্বারা পরীক্ষিত

ছাগমাংস (শাবক)	২·৫	২৪·০	১·২

মেষমাংস

গৃহপালিত পশুর মধ্যে মেষমাংস সাধারণতঃ সর্ব্বোত্তম। ইহাতে ছাগমাংসের ন্যায় কোন গন্ধ নাই। খাসী ভেড়ার মাংস পাঠা ভেড়ার মাংস অপেক্ষা অধিক সুস্বাদু।

উত্তম মেষমাংস কৃষ্ণাভাযুক্ত ঘোর রক্তবর্ণ বিশিষ্ট হইবে। ইহার পায়ের উর্দ্ধভাগে যথেষ্ঠ পরিমাণে চর্ব্বি থাকিবে। চারি বা পাঁচ বৎসর বয়স্ক খাসী ভেড়ার মাংস সর্ব্বোত্তম। মেষশাবকের মাংস ফেঁকাসে রক্তবর্ণবিশিষ্ট।

মেরুদণ্ডের পশ্চাৎ অংশ (কোমর) সর্ব্বাপেক্ষা উত্তম খাদ্য। ইহার পশ্চাতের পদের উপরিভাগও উত্তম। মেরুদণ্ডের অপরাংশ ও ছিনা তৎপর উত্তম।

ছাগমাংস

অল্প বয়স্ক ছাগ মাংস বাঙ্গালীর অতিশয় প্রিয় খাদ্য। লঘুপাকের জন্য এই মাংস বিখ্যাত। ইহার মাংস ফেঁকাসে রক্তবর্ণবিশিষ্ট। পশ্চিম দেশীয় লোক চর্ব্বিযুক্ত খাসীর মাংসই পছন্দ করে। কিন্তু ইহার মাংসে এক প্রকার গন্ধ অনুভূত হয়। বৃদ্ধ পাঠার মাংস অখাদ্য। ইহার বর্ণ ঘোর ফেঁকাশে বর্ণযুক্ত। তাজা মাংস টিপিলে ইহা তবরিয়া থাকিবে না, কিম্বা নরমও বোধ হয়।

বৃষমাংস

পাঁচ বা ছয় বৎসর বয়স্ক খাসীকরা বলদের মাংস উত্তম বলিয়া বিবেচিত হয়। উত্তম মাংস চর্ব্বি সংযুক্ত রক্তবর্ণ বিশিষ্ট ; চর্ব্বির বর্ণ শুভ্র হইবে।

যাহারা সর্ব্ব প্রকার মাংস গ্রহণ করিয়াছেন, তাহারা এইরূপ বলদের মাংস অন্যান্য পশুর মাংস অপেক্ষা উত্তম বলেন। হলুদে বর্ণ চর্ব্বি

বিশিষ্ট মাংস নিকৃষ্ট। ষাঁড়ের মাংস নিকৃষ্ট। ইহা ঘোর কৃষ্ণাভা বিশিষ্ট রক্তবর্ণ যুক্ত। সুলভ বলিয়া ইউরোপে সর্ব্বাপেক্ষা অধিক পরিমাণে বৃষের মাংস ব্যবহৃত হয়। ইউরোপ ও আমেরিকায় কদাচিৎ গাভীর মাংস খাদ্যরূপে গৃহীত হয়। তাহারা গাভীকে দুগ্ধের জন্য অতিশয় যত্নের সহিত লালন পালন করে। গাভীর গৃহ কত পরিষ্কার ও পরিচ্ছন্ন। আর এতদ্দেশে গাভীর কি দুরাবস্থা। ইহাদের আহারের অব্যবস্থার কথা বর্ণনাতীত। দানা তো দূরের কথা, ঘাস ও উত্তম জল পর্য্যন্তও মিলে না। গাভীর বাসগৃহ দুর্গন্ধময় অস্থান, তথায় মানুষ তিষ্ঠিতে পারে না। গাভীর দেহ ময়লায় পূর্ণ। এমন গাভীর দুগ্ধ কখনও নিরাপদ হইতে পারে না। এতদ্দেশেকত অসংখ্য শিশুসন্তান এই দূষিত দুগ্ধ পান করিয়া কালগ্রাসে পতিত হয়। পরিতাপের বিষয় এই যে গোখাদক ইউরোপীয় জাতিদিগের নিকট যেরূপ গাভীর যত্ন তাহার শতাংশের একাংশ যত্নও এতদ্দেশীয় গাভী হিন্দুদিগের নিকট হইতে প্রাপ্ত হয় না। ইউরোপে দিন দিন গোজাতির উন্নতি বিধান হইতেছে, আর এদেশে গোজাতি অবনত ও সংখ্যায় হ্রাস হইতেছে।

বরাহমাংস

ইউরোপীয়গণ ও নিম্নশ্রেণীর হিন্দুগণ বরাহ মাংস গ্রহণ করিয়া থাকে। বর্ত্তমান কালে যেরূপ হিন্দুগণ গোমাংস স্পর্শ করা মহা পাপ মনে করেন, মুসলমানগণ বরাহ মাংসকেও সেইরূপ মনে করেন। যত্নের সহিত গৃহপালিত পশুর মাংস উত্তম, আর অযত্নে পালিত পশু—যাহারা মাঠে যাহা পায় তাহাই খায়—তাহার মাংস নিকৃষ্ট। রুগ্ন বরাহ মাংস গ্রহণ বিপজ্জনক। বন্য বরাহ মাংস অতি উত্তম বলিয়া কথিত হয়।

কচ্ছপ

কচ্ছপের মাংস অতি উপাদেয় খাদ্য ও লঘুপাক। কাঠাদুর নামক

কচ্ছপ সর্ব্বোত্তম। প্রত্যহ ইহার মাংস গ্রহণ করিলে রক্তপিত্ত ব্যাধি আরোগ্য হয়। কাঠাদুরের পৃষ্ঠ উচ্চ ও বুকে হলুদে ও কাল দাগ আছে।

হিন্দুশাস্ত্রে কয়েক প্রকার পঞ্চনখী জন্তুর মাংস গ্রহণ করিবার ব্যবস্থা আছে। ইহাদের মাংস অতি উত্তম।

ভক্ষণীয় পঞ্চনখা—শশক (খরগোস), শল্লকী (শজারু), গোধা (গোসাপ), খড়্গী (গণ্ডার), কূর্ম্মশ্চ (কচ্ছপ) পঞ্চমঃ। ইতি স্মৃতিঃ।

পক্ষীমাংস

পক্ষীমাংস অতি সুস্বাদু ও সুপাচ্য। খাদ্যের জন্য নানা জাতীয় কুক্কুট, হংস, পায়রা, বটর, হরিকেল প্রভৃতি শ্রেষ্ঠ। বৃদ্ধ কিম্বা সদ্যজাত পক্ষীর মাংস নিকৃষ্ট।

মেটিলি

মেটিলি মুখরোচক কিন্তু গুরুপাচ্য। অনেকে রুগ্নব্যক্তিকে মাংস দেন না, কিন্তু মেটিলি গ্রহণ করিতে দেন। এই ব্যবস্থা অসঙ্গত।

মাংস রন্ধন

সুস্থ ব্যক্তির জন্য নিম্নলিখিত প্রণালীমত মাংস রন্ধন করিলে বিলক্ষণরূপ সুস্বাদু ও সুপাচ্য হয়।

মাংসে পরিমাণ মত মসলা দিয়া উত্তমরূপে মাখিবে। এক সের মাংসে এক ছটাক পরিমাণ দধি বা অর্দ্ধছটাক পরিমাণ লেবুর রস যোগ করিলে ভাল হয়। মাখার এক ঘণ্টা পরে এক ছটাক ঘৃত রন্ধন পাত্রে দিয়া উত্তপ্ত করিবে এবং ইহাতে দুইটা তেজপত্র ছাড়িয়া দিয়া নাড়িয়া চাড়িয়া মাংস কসিবে। তৎপরে ইহাতে দুই সের জল দিয়া সিদ্ধ করিবে। সিদ্ধ করিতে দুই ঘণ্টার অধিক সময়ের প্রয়োজন হয় না। অল্পবয়স্ক খাসি পাঠার মাংস এক ঘণ্টা হইতে দেড় ঘণ্টার মধ্যে সিদ্ধ হয়। টিপিলে যখন হাড় হইতে মাংস ছাড়িয়া আসে তখন মাংস সিদ্ধ হইয়াছে বুঝিতে হইবে।

মাংস অধিক সিদ্ধ করা অনুচিত। সিদ্ধ শেষ হইলে ইহাতে কিঞ্চিৎ গরম মশলা ও নারিকেলের দুগ্ধ যোগ করিয়া নাড়িয়া চাড়িয়া মাংস নামাইবে।

অন্য প্রণালীমত, মাংস প্রথমতঃ ঘৃতে না ভাজিয়া জলে অর্দ্ধ সিদ্ধ করিতে হয়। পরে ঘৃতে পরিমাণমত আস্ত গরম মশলা, তেজপত্র প্রভৃতি ভাজিয়া ইহাতে ঝোল বাদে মাংস দিয়া কসিবে ও নারিকেলের দুগ্ধ দিয়া নাড়িবে, এবং ইহাতে মাংসের ঝোল ঢালিয়া পাত্র ঢাকিয়া দিবে। মাংস সিদ্ধ হইলে নাবাইবে। এই মাংস অতি সুস্বাদু কিন্তু অপেক্ষাকৃত গুরুপাচ্য। অধিক গরম মশলা ও ঘৃত দিলে ইহা আরও অধিক গুরুপাক হয়।

কাটলেট

সুস্থ শরীরে কাটলেটও উত্তম সুপাচ্য খাদ্য। ছাগ বা মেষের শির-দাঁড়া বা ঘারের মাংস কাটলেটের জন্য উত্তম।

প্রথম প্রণালী—

প্রত্যেক কাটলেটের এক পার্শ্বে এক খণ্ড হাড় থাকিবে এবং উত্তম রূপে কুচি কুচি করিয়া লইবে। এই কুচি মাংস পরস্পর সংযুক্ত থাকিবে এবং এক চতুর্থ ইঞ্চি পুরু পাতলা করিবে এবং ইহাতে লবণ ও মশলা দিয়া লইবে। তৎপরে উত্তপ্ত ঘৃতে মৃদু উত্তাপে কিয়ৎক্ষণ সিদ্ধ করিবে কিন্তু ভাজিবে না। তৎপরে ইহা নাবাইয়া শীতল হইলে ডিম্বের ফেটান কুসুম ইহাতে লাগাইবে ও তৎপরে ইহার উপর কিঞ্চিৎ বিস্কুট চূর্ণ (অভাবে সুজী) দিয়া ঘৃতে ভাজিয়া লইবে।

দ্বিতীয় প্রণালী—

প্রথমতঃ মাংস সিদ্ধ করিয়া লইতে হয়। শীতল হইলে এই মাংস পূর্ব্বের মত কুচি কুচি করিয়া কাটিয়া মশলাদি যোগ করিয়া পাতলা কাটলেট প্রস্তুত করিবে, পরে ইহার উপর ডিম্বের ফেটান কুসুম এবং বিচকুটের গুঁড়া যোগ করিয়া ঘৃতে মৃদু তাপে ভাজিবে। অভাবে সুজী দিলেও চলে।

চপ

মাংস কাটলেটের মত কুচি কুচি করিয়া কাটিয়া মসলা লবণ প্রভৃতি যোগ করিয়া মাখিবে। সিদ্ধ মাংসও এইরূপে কাটিয়া লওয়া যাইতে পারে। পরে ঘৃতে কিয়ৎক্ষণ মৃদু উত্তাপে সিদ্ধ করিবে। অন্য দিকে আলু সিদ্ধ করিয়া কাই প্রস্তুত করিবে। ইহাতে কিঞ্চিৎ সুজী বা এরোরুট, লবণ ও অন্যান্য মসলা, পেঁয়াজের রস যোগ করিয়া মাখিয়া লইবে। এবং ইহার দ্বারা কোষ করিয়া ইহার মধ্যে পূর্ব্বোক্ত মাংসের কুচি পুরিবে। তৎপরে ঘৃতে ভাজিতে হয়।

——o——

দশম অধ্যায়

ডিম্ব

ডিম্ব লঘুপথ্য। ভাজা ও অধিক সিদ্ধ ডিম্ব অপেক্ষাকৃত অধিক গুরুপাচ্য হয়। অর্দ্ধসিদ্ধ ডিম অর্থাৎ ফুটন্ত জলে তিন বা চারি মিনিট রাখিয়া (কিঞ্চিৎ লবণ ও মরিচচূর্ণ সহযোগে) গ্রহণ করিলে অতি লঘুপথ্য হয়। ফুটন্ত জলে এক মিনিট রাখিয়া ডিম্ব ভক্ষণ করিলে, ইহা অতি অল্প সময়ের (দেড়ঘণ্টার) মধ্যে জীর্ণ হইয়া থাকে। ডিম্বের শ্বেতাংশ বা এলবুমেন * জলের সহিত মিশ্রিত হয়; এবং সেণ্টিগ্রেড্ তাপমান যন্ত্রের ৭২ ডিগ্রি উত্তাপে জমাট হয়। তখন ইহা আর জলের সহিত মিশ্রিত হয় না। সুরাদ্বারা ইহা গলিয়া যায় না। জমাট এলবুমিনে ভিনিগার যোগ করিলে ইহা দ্রব হইয়া যায়। হাইড্রোক্লোরিক এসিডের ক্ষীণ দ্রাবণে (যাহাতে শতকরা ১ ভাগ এসিড্ থাকে—যেরূপ পাকস্থলীর খাদ্যদ্রব্যে প্রাপ্ত হওয়া যায়) জমাট এলবুমেন দ্রবনীয় হয় না। কিন্তু পেপসিন্ যুক্ত হইলে হাইড্রোক্লোরিক এসিডের ক্ষীণ দ্রাবণই ইহাকে গলাইতে পারে।

হাঁসের ডিমে একপ্রকার গন্ধ অনুভূত হয়, মুরগীর ডিমে সেরূপ কোন গন্ধ নাই। এই জন্য ইউরোপীয়গণ মুরগীর ডিমই প্রধানতঃ গ্রহণ করেন। সমতুল্য হংসডিম্ব অপেক্ষা মুরগীর ডিম্ব অধিক মেদকারক। মাছের ডিমও মুখপ্রিয় ও বলকারক। কচ্ছপ ডিম্ব সুস্বাদু। কেহ কেহ ডিম্বের শ্বেতাংশ (এলবুমেন) পরিত্যাগ করিয়া পীতাংশ (ইয়ক) গ্রহণ করেন। মেদকারিতাগুণে শ্বেতাংশ পীতাংশ অপেক্ষা কিঞ্চিৎ হীন হইলেও ইহাতে শতকরা প্রায় ১০ ভাগ প্রোটিড বর্ত্তমান ও চাউল অপেক্ষা অধিক পুষ্টিকারক। ইহাতে তৈল কিঞ্চিৎ থাকায় ইহা অতি লঘুপথ্য।

---

* জলের সহিত কিঞ্চিৎ লবণ থাকিলে এলবুমেন ত্বরায় দ্রবীভূত হইয়া থাকে।

সুতরাং শ্বেতাংশ পরিত্যাগ করা অত্যন্ত গর্হিত। ডিম্বের পীতাংশ অপেক্ষাকৃত গুরুপাচ্য, কারণ ইহাতে অধিক পরিমাণে চর্ব্বি বর্ত্তমান।

গ্রন্থকারের অনুরোধে সাবোর কৃষি কলেজের সহকারী রাসায়নিক শ্রীযুক্ত মন্মথনাথ ঘোষ, এম-এ. কয়েক প্রকার ডিম্বের রাসায়নিক পরীক্ষা করিয়াছিলেন। তাহার ফল নিম্নে প্রকাশ করিতেছি।

মুরগীর ডিম্ব—

ওজন মোটামুটী খোসাবাদ ৫৪০ গ্রেণ; তন্মধ্যে শ্বেতাংশ ২৯৮ গ্রেণ ও পীতাংশ ২৪২ গ্রেণ।

	জল	প্রোটিড্	তৈল	ভস্ম	ফস্ফরিক এসিড
শ্বেতাংশ	৮৬·১	১১·৯	০·৭	·৫	·৪ (উভয়ের)
পীতাংশ	৫৬·২	১৫·০	২৮·০	·৮	
উভয়ের গড়		১৩·৫			

হংস ডিম্ব—

ওজন মোটামুটী খোসাবাদ ৮৪০ গ্রেণ; তন্মধ্যে শ্বেতাংশ ৪৬৭ এবং পীতাংশ ৩৭৩।

শ্বেতাংশ	৮৫·৮	৮·৭	০·৭	·৭৩ (উভয়ের)	·৩৩ (উভয়ের)
পীতাংশ	৫৭·১	১৩·৬	২৮·০		
উভয়ের গড়		১১·২			

শ্রীযুক্ত চুনীলাল বসু কৃত খাদ্য পুস্তকে সায়েন্স এসোসিয়েসন দ্বারা হাঁসের ডিম্বের যে পরীক্ষার ফল প্রকাশিত হইয়াছে তাহাতে দেখা যায় ইহাতে যে (শ্বেত ও পীতাংশ একত্রে) শতকরা ১৯·৫ ভাগ প্রোটিড। এই পরীক্ষার ফল সন্দেহযুক্ত বলিয়া বোধ হয়।

আমেরিকার যুক্ত রাজ্যের কৃষি বিভাগ দ্বারা পরীক্ষিত কুক্কুট ডিম্বের উপাদান নিম্নে প্রকাশিত হইল।

খোসা	জল	প্রোটিড্	তৈল	ভস্ম
১১·২	৬৫·৫	১৩·১	৯·৩	·৯

ডিম খরিদ করিবার সময় দেখা উচিত যে—

১। খারাপ ডিম নাড়িলে পে পে শব্দ হয়।

২। বিকৃত ডিম জলে ছাড়িয়া দিলে সোজা হইয়া ভাসে এবং টাটকা ডিম্ব জলে ডুবিয়া থাকে।

৩। ডিম হাতের মধ্যে রাখিয়া ইহার ভিতর দিয়া আলোর দিকে দৃষ্টি করিলে, যদি ইহার মধ্যে কোন দাগ দৃষ্ট না হয়, তবে ঐ ডিম্ব টাটকা বুঝিতে হইবে।

ডিম্ব রক্ষা

১। ডিম্ব রক্ষা করিবার সহজ প্রণালী এই যে টাটকা ডিম্বের খোসার উপরে গন্দের আটা লাগাইয়া ভূষি বা তুষের মধ্যে রাখিয়া দিলে অনেক দিন পর্য্যন্ত ডিম্ব অবিকৃত অবস্থায় রাখা যায়।

২। তৈলের সহিত কিঞ্চিৎ চুণ মিশ্রিত করিলে যে আটার ন্যায় মিশ্রণ হয়, ইহা ডিম্বের আবরণে লাগাইয়া রাখিলে অনেক দিন পর্য্যন্ত ডিম উত্তম থাকে।

৩। তিনসের চুণ এক পোয়া লবণ ও এক আউন্স ক্রিম-অব্-টার্টার্ Cream of tatar একটা মাটির গামলায় রাখিয়া আট বা নয় সের জল ঢালিতে হইবে এবং কিয়ৎক্ষণ নাড়িতে হইবে। পরের দিন সতর্কতার সহিত উপরিস্থিত জল ফেলিয়া দিতে হইবে। পরে ঐ চুণের উপরে টাটকা ডিম্ব রাখিয়া (ইহাতে ১০০ ডিম রাখা যায়) আস্তে আস্তে এইরূপে বহুদিন জল ঢালিতে হইবে যেন ডিম্ব জলের মধ্যে থাকে। এরূপ পরিমাণে ডিম্ব রক্ষা করা যায়। জল কমিয়া গেলে পুনরায় জল দিতে হইবে।

একাদশ অধ্যায়

গব্য

দুগ্ধ

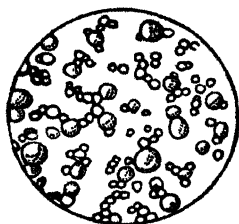
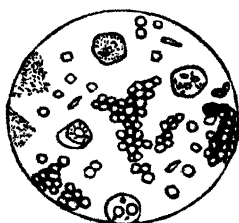
দুগ্ধও জান্তব খাদ্য, কারণ দুগ্ধ জন্তুর দেহ হইতে প্রাপ্ত হওয়া যায়। দুগ্ধ ও রক্তের উপাদান প্রায় একরূপ। খাদ্যের গৃহীত অংশ দেহের অঙ্গবিশেষে দুগ্ধ ও রক্তরূপে পরিবর্ত্তিত হয়।

দুগ্ধের উপাদানে শর্করা, নবনী, ছানা, এবং কয়েক প্রকার লবণ ভস্মরূপে অবস্থিতি করে। এই সকল পদার্থ জলে মিশ্রিত হইয়া দুগ্ধ উৎপন্ন হয়। ভিন্ন ভিন্ন জন্তুর দুগ্ধে এই সকল উপাদান বিভিন্ন পরিমাণে অবস্থান করে। দুগ্ধ অতিশয় লঘুপথ্য। কেহ কেহ খালি দুগ্ধ গ্রহণ করিতে পারেন না। তাহারা দুগ্ধের সহিত সাগু বা বার্লি মিশ্রিত করিয়া অথবা দুগ্ধের অন্য প্রকার খাদ্য প্রস্তুত করিয়া সচ্ছন্দে গ্রহণ করিতে পারেন।

শিশু ও রোগীর পক্ষে দুগ্ধই একমাত্র খাদ্য। দুর্ভাগ্যক্রমে ভারতবর্ষে যেরূপ ভাবে দুগ্ধের ব্যবসা চলিতেছে তাহা চিন্তা করিলে শরীর রোমাঞ্চিত হয়। কলিকাতা সহর ও সহরতলীতে দুগ্ধ দোহন করিতে গোপগণ যে নিষ্ঠুর প্রণালী অবলম্বন করে, তাহা পৃথিবীর কুত্রাপি দৃষ্ট হয় না। গোপগণ গাভীর গর্ভে বাঁশের চুঙ্গা প্রবেশ করাইয়া ফুক দেয়; ইহাতে রক্তমিশ্রিত দুগ্ধ গাভীর স্তনে প্রবেশ করে। পরে গোপগণ এই দুগ্ধ দোহন করিয়া লয়। তখন গাভী যন্ত্রণায় ছট্‌ফট্‌ করিতে থাকে। কিন্তু নির্দ্দয় গোপের প্রাণে কখনও দয়ার উদ্রেক হয় না। বলা বাহুল্য মাত্র যে এই দুগ্ধ অতিশয় অস্বাস্থ্যকর। হিন্দুগণ গাভীকে মাতৃরূপে পূজা করে। কিন্তু এই হিন্দু গোপগণ কখনও গাভীর প্রতি দয়া প্রকাশ করে না। তাহারা গাভীদিগকে যে কিরূপ কদর্য্যভাবে রাখে তাহা

বর্ণনা করা অসাধ্য। তাহারা কদাচিৎ গোয়ালঘরের মলমূত্র পরিষ্কার করে। গাভীগণ এই মলমূত্রযুক্ত ক্লেদের উপর শয়ন করে। এই ক্লেদ দুগ্ধ দোহন কালে দুগ্ধে পতিত হয়। ইহাতে দুগ্ধ বিষাক্ত হইবে না কেন?

ইহা সম্পূর্ণরূপে প্রমাণিত হইয়াছে যে টাইফয়েড্ জ্বর, কলেরা, ধনুষ্টঙ্কার, ডিপ্‌থেরিয়া প্রভৃতি মারাত্মক পীড়ার বীজ-মিশ্রিত জল দুগ্ধে মিশ্রণ করায়, এই সকল ব্যাধি মনুষ্য শরীরে প্রবেশ করিয়া বহু লোকের জীবন সংহার করে। বিষাক্ত জল দুগ্ধে মিশ্রিত করিলে দুগ্ধত বিষাক্ত হইবেই, এমন কি বিষাক্ত জলে দুগ্ধের পাত্র ধৌত করিলেও দুগ্ধ বিষাক্ত হইয়া থাকে। গাভীকে বিষাক্ত জল পান ও বিষাক্ত খাদ্য গ্রহণ করিতে দিলেও দুগ্ধ বিষাক্ত হয়। এতদ্দেশীয় গোপ ও অন্যান্য দুগ্ধ ব্যবসায়ী চাষা লোক এ বিষয়ে সম্পূর্ণ অজ্ঞ। তাহারা গাভীর খাদ্যাখাদ্য সম্বন্ধে কিছুই বিচার করে না; পরন্তু দুগ্ধে ডোবা নালার দূষিত জল মিশ্রিত করিতেও ইতস্ততঃ করে না। অতিশয় পরিতাপের বিষয় এই যে যাঁহারা এই দুগ্ধ পান করেন তাঁহারাও দুগ্ধের বিশুদ্ধতা সম্বন্ধে কখনও চিন্তা করেন না। বিষাক্ত দুগ্ধ পান করিয়া এতদ্দেশীয় হাজার হাজার শিশু সন্তান পিতা মাতার অঙ্ক শূন্য করিয়া প্রস্থান করে। যতদিন শিশু মাতৃস্তন্য পান করে, ততদিন তাহার কমল নধর দেহ দর্শন করিয়া পিতা মাতা আনন্দে পুলকিত হন, কিন্তু যেই খরিদা দুগ্ধ প্রবর্ত্তন, অমনই শিশুর অজীর্ণ রোগের আবির্ভাব। শিক্ষিত সম্প্রদায় দুগ্ধের ব্যবসা নিজেদের হাতে গ্রহণ না করিলে কখনও এতদ্দেশ হইতে এই অকাল মৃত্যু তিরোহিত হইবে না।

অণুবীক্ষণ যন্ত্রের সাহায্য ব্যতীত দূষিত কিম্বা বিশুদ্ধ দুগ্ধের পার্থক্য নির্দ্দেশ করা যায় না। অণুবীক্ষণ যন্ত্রস্থ উভয়বিধ দুগ্ধের প্রতিকৃতি নিম্ন স্থলে প্রদত্ত হইল :—

দুগ্ধের উপাদান শর্করা, নবনী, ছানা, (কেজিন) এবং কয়েক প্রকার লবণ এই সকল পদার্থ জলে মিশ্রিত হইয়া দুগ্ধ প্রস্তুত হয়। দুগ্ধের উপাদান রক্তের উপাদানের অনুরূপ। বিভিন্ন জন্তুর দুগ্ধে এই সকল উপাদান বিভিন্ন পরিমাণে অবস্থান করে।

বিভিন্ন দুগ্ধের একশত ভাগে কোন্ উপাদান কত পরিমাণে অবস্থান করে তাহার এক তালিকা নিম্নে প্রকাশিত হইল :—

দুগ্ধের বিবরণ	জল	শর্করা	নবনী	ছানা	লবণ বা ভস্ম
নারী দুগ্ধ	৮৯·০	৪·৩	২·৬	৩·৯	০·২
গাভী দুগ্ধ	৮৬·০	৫·০	৪·০	৩·৩	০·৭ *
মহিষ দুগ্ধ	৮৩·০	৫·০	৭·২	৪·০	০·৮
ছাগ দুগ্ধ	৮৭·৬	৪·০	৪·০	৩·৫	০·৯
গর্দ্দভ দুগ্ধ	৯০·০	৬·০	১·৩	২·৩	০·৪

* দুগ্ধে ভস্মের উপাদান—

ক্যালসিয়াম্ ফস্ফেট—	·২৩১	পোটাসিয়াম্ ক্লোরাইড—	·১৪৪
ম্যাগ্নেসিয়াম্ ফস্ফেট—	·০৪২	সোডিয়াম্ ক্লোরাইড্—	·০২৪
ফেরিক্ ফস্ফেট—	·০০৭	সোডিয়াম্ কার্ব্বনেট—	·০৪২

মাতৃদুগ্ধ অপেক্ষাও গর্দ্দভ দুগ্ধ লঘুপাচ্য। এই জন্য মাতৃস্তন্যের অভাব হইলে গর্দ্দভ দুগ্ধ ব্যবস্থা করা যায়। মহিষ দুগ্ধে অধিক পরিমাণে নবনী থাকায় ইহা শিশুর পক্ষে দুষ্পাচ্য। গাভীর দুগ্ধেও মাতৃদুগ্ধ অপেক্ষা অধিক পরিমাণে নবনী অবস্থিত; এই জন্য গভীর দুগ্ধও জীর্ণ করা শিশুর পক্ষে কঠিন। গাভীর দুগ্ধে সমপরিমাণে ফুটন্ত জল ও কিঞ্চিৎ দুগ্ধ শর্করা মিশ্রিত করিলে শিশুর পক্ষে ইহা উপযুক্ত খাদ্য হয়। ছাগ দুগ্ধ সর্দ্দি, কাশী ও পেটের পীড়ার পক্ষে উপকারী। কিন্তু ইহা মাতৃ কিম্বা গর্দ্দভ দুগ্ধের ন্যায় সুপাচ্য নহে।

বায়ুমণ্ডলে নানাপ্রকার অদৃশ্য জীবাণু (উদ্ভিদণু) অবস্থান করে। ইহাদের এক জাতি, দুগ্ধের শর্করা দ্বারায় বিকৃত করিয়া অম্লত্বে পরিণত করে। এই অম্ল, দুগ্ধের ছানা গাঢ় করিয়া, দুগ্ধ বিকৃত করে ও ক্রমশঃ দধিতে পরিণত করে। এতদ্ব্যতীত আরও কয়েক প্রকার উদ্ভিদণু দুগ্ধ বিকৃত করিয়া থাকে।

কলিকাতায় বাসী দুগ্ধ ব্যতীত টাট্‌কা দুগ্ধ পাওয়া দুর্ঘট। দুগ্ধ ব্যবসায়ীগণ পূর্ব্বদিন অপরাহ্ণের দুগ্ধ লৌহ কটাহে জ্বাল দিয়া রাখিয়া দেয়। পরদিন প্রাতে এই দুগ্ধের সর উঠাইয়া রাখে এবং পরে উহা বাজারে বিক্রয় করে। এই বাসী দুগ্ধ যে কেবল নানারূপ উদ্ভিদণু দ্বারা দুষ্ট হয় এমন নয়, ইহা কটাহে অনেকক্ষণ থাকে বলিয়া ইহাতে কটাহের কলঙ্কও মিশ্রিত হয়। চা প্রস্তুত করিতে এই দুগ্ধ ব্যবহার করিলে চা কৃষ্ণবর্ণ প্রাপ্ত হয়। কারণ চার ট্যানিক-এসিড দুগ্ধের লৌহ সংযোগে কালী প্রস্তুত করে। লৌহ মিশ্রিত খাদ্য অতিশয় দুষ্পাচ্য এবং ইহাতে কোষ্ঠ কঠিন করে।

দুগ্ধ রক্ষা করিবার নিমিত্ত কয়েক প্রকার প্রণালী নিম্নে উদ্ধৃত হইল:—

এক সের দুগ্ধে ২০ গ্রেণ বাইকার্ব্বনেট-অব-সোডা যোগ করিলে দুগ্ধ অনেকক্ষণ পর্য্যন্ত অবিকৃত অবস্থায় রক্ষা করা যাইতে পারে।

দুগ্ধ ১৬০ ডিগ্রি (ফারেনহিট) উত্তাপে ১৫ হইতে ২০ মিনিট জ্বাল দিয়া ফুটন্ত জলে ধৌত বোতলে উত্তমরূপে বন্ধ করিলে ইহা কয়েক দিন পর্য্যন্ত অবিকৃত অবস্থায় রাখিতে পারা যায়।

২১০ ডিগ্রি (ফারেনহিট) উত্তাপে দুগ্ধ ১৫ মিনিট জ্বাল দিলে দুগ্ধ বিকৃতকারী সমুদায় বীজাণু বিনষ্ট হয়। কিন্তু ইহাতেও দুই একটী বীজাণু জীবিত থাকে, এই জন্য ঐ দুগ্ধ বোতলে ভরিয়া কর্ক দ্বারা মুখ বন্ধ করিয়া পুনরায় ইহাকে ২২০ ডিগ্রি (ফারেনহিট) উত্তাপে ফুটন্ত জলের মধ্যে ২০ মিনিট রাখিতে হয়। তৎপরে জল শীতল হইলে ঐ বোতল বাহির করিতে হয় ; নচেৎ উত্তপ্ত বোতল বাহির করিলে ইহা ফাটিয়া যাইতে পারে। লবণ মিশ্রিত জলে বোতল উত্তপ্ত করিলে আরো ভাল হয়। এইরূপে দুগ্ধের জীবাণু ধ্বংস করিলে এই দুগ্ধ বহু দিন অবিকৃত অবস্থায় রক্ষা করা যাইতে পারে।

দধি

দধি অতিশ উপাদেয় খাদ্য। ইহা লঘুপথ্য, পাচক, রুচিকারক ও বাতনাশক, কিন্তু স্নিগ্ধ ; এই জন্য কফ ও কাস (ব্রঙ্কাইটিস) রোগে ইহা সেবন অনুচিত। আয়ুর্ব্বেদ শাস্ত্রে দধির বহু গুণ বর্ণনা আছে। আয়ুর্ব্বেদ মতে মহিষের দধি গুরুপাক ; ছাগ দধি অজীর্ণ, শ্বাস, কাস ও অর্শ রোগে ফলপ্রদ বলিয়া অভিহিত হইয়াছে। ঘোল অথবা মাটাতোলা দুগ্ধের দধি অজীর্ণের মহৌষধ। দধিতে ঘৃত থাকিলে ইহা গুরুপাচ্য হয়। মহিষ দুগ্ধে অধিক পরিমাণে এবং ছাগদুগ্ধে অল্প পরিমাণে মাখন থাকে বলিয়া মহিষ দুগ্ধ বা দধি গুরুপাক এবং ছাগদুগ্ধ বা দধি লঘু বলিয়া আয়ুর্ব্বেদ শাস্ত্রকারগণ ব্যাখ্যা করিয়াছেন। আমাদের দেশে হাম জ্বরে ও আমাশয় রোগে দধি সর্ব্বদা ব্যবহৃত হয়। ইউরোপীয় চিকিৎসকগণ টাইফয়েড্ নামক বিষাক্ত জ্বরে, আমাশয় প্রভৃতি

অন্ত্ররোগে এক্ষণে দধির ব্যবস্থা করিতেছেন। সুস্থ ব্যক্তির মলনাড়ীতেও কলেরা, আমাশয়, টাইফয়েড্ প্রভৃতি বিষাক্ত ব্যাধির জীবাণু থাকিতে পারে। অবস্থা বিশেষে ইহারা ভয়াবহও হইয়া থাকে। দধির জীবাণু দ্বারা এক বা দুই দিন মধ্যে এই সমস্ত বিষাক্ত জীবাণু ধ্বংস প্রাপ্ত হয়। সুতরাং এমন উপকারী সুখাদ্য দধি প্রস্তুত প্রণালী সকলেরই জানা আবশ্যক।

ঘরে ঘরে দধি প্রস্তুত করিবার নিয়ম জানা আছে, কিন্তু তাহা যে প্রণালীতে প্রস্তুত হয় তাহাতে ঐ দধি সম্পূর্ণ গুণবিশিষ্ট হয় না। আমরা বর্ত্তমান প্রবন্ধে দধি প্রস্তুত সম্বন্ধে আলোচনা করিব।

দুগ্ধে এক প্রকার শর্করা থাকে, তাহাকে দুগ্ধ শর্করা (ল্যাকটোজ) বলে। বায়ু মণ্ডলে অনেক প্রকার জীবাণু (উদ্ভিদণু) বর্ত্তমান আছে। তন্মধ্যে ল্যাকৃটিক্ নামক একপ্রকার জীবাণু দুগ্ধ শর্করা গ্রহণ করিয়া ল্যাকৃটিক্ এসিড্ নামক একপ্রকার অম্ল প্রস্তুত করে। ইহাতেই দুগ্ধ দধিতে পরিণত হয়। বায়ুমণ্ডলের ল্যাকৃটিক্ এসিড্ জীবাণুর সহিত অন্যান্য জীবাণুও দুগ্ধে আসিয়া অন্যপ্রকার কার্য্য করে বলিয়া বায়ুমণ্ডলের জীবাণুর উপর নির্ভর করিলে বিশুদ্ধ দধি প্রাপ্ত হওয়া যায় না। এই জন্য দুগ্ধে দধির জোড়ন দিয়া দধি প্রস্তুত করিতে হয়। অনেক গৃহিণী দুগ্ধে দধির জল প্রদান করিয়া দধি করেন, ইহাতে ঠিক দধি হয় না, কারণ দধির জলের অম্ল দুগ্ধের কতকাংশ ছানায় পরিণত করিয়া থাকে। কেহ কেহ দুগ্ধে তেঁতুল দিয়া দধি করেন কিন্তু ইহাতেও দধির কতকাংশ ছানা হয় এবং ইহা দ্বারা প্রকৃত দধি হয় না, কারণ ল্যাকটিক্ এসিড্ জীবাণু ব্যতীত প্রকৃত দধি প্রস্তুত হইতে পারে না। কেহ কেহ দধির পাত্রে দুগ্ধ ঢালিয়া দিয়া দধি প্রস্তুত করেন, কিন্তু ইহাতেও খাঁটি দধি প্রস্তুত হয় না, কারণ পাত্রের অম্লদ্বারা দুগ্ধের কতকাংশ ছানায় পরিণত হয়। সকলেই জানেন যে কাঁসার পাত্রে দধি পাতিতে নাই, কারণ ইহাতে দধির অম্লে কাঁসার কলঙ্ক

উঠিয়া দধি বিকৃত হয়। পাথরের পাত্রে দধি প্রস্তুত করা যাইতে পারে। নূতন মৃৎপাত্র সর্ব্বাপেক্ষা উত্তম। নূতন মৃৎপাত্রের বালী ঘসিয়া ফেলিয়া দিতে হয়। মৃৎপাত্রে দধি করিতে হইলে উহা উত্তমরূপে ধৌত করিয়া অগ্নির উত্তাপে শুষ্ক করিয়া লইতে হয়। পাথুরে কিম্বা এনামেল করা লোহার পাত্রে দধি করিতে হইলে উহাও উত্তমরূপে ধৌত করিয়া লইতে হয়। কাঁচা দুধে উত্তম দধি হয় না, কারণ ইহাতে বায়ু-মণ্ডলের নানারূপ জীবাণু অবস্থিত থাকায় ভিন্ন ভিন্ন ক্রিয়া সংঘটন হইয়া থাকে। অধিক উষ্ণ অর্থাৎ ফারেন্‌হিট তাপমান যন্ত্রের ১০৪ ডিগ্রির অধিক উত্তপ্ত যে (দুগ্ধের উত্তাপ আঙ্গুলে সহ্য হয় না) দুগ্ধে জোড়ন দিলে দধির জীবাণু মরিয়া যায় এবং উত্তম দধি প্রস্তুত হয় না। ঈষদোষ্ণ অর্থাৎ মনুষ্য শরীরের সম পরিমাণ উত্তাপ বিশিষ্ট দুগ্ধ দধির জীবাণুর অতিশয় প্রিয়। এইরূপ উষ্ণ দশ সের দুগ্ধ নূতন মৃত্তিকা পাত্রে ঢালিয় অর্দ্ধ ছটাক আন্দাজ দধি দুগ্ধের এক পার্শ্বে দিয়া আস্তে আস্তে নাড়িয়া দিতে হয়। এক সের দুগ্ধে অর্দ্ধ তোলা পরিমাণ জোড়ন দেওয়া উচিত। অধিক জোড়নে দুধের কতকাংশ ছানায় পরিণত হয়। দুধে জোড়ন দিয়াই পাত্র নির্দ্ধারিত স্থানে রক্ষা করিতে হয়, দধি প্রস্তুত হইবার কালীন নাড়া চাড়া পাইলে জীবাণু বাধা প্রাপ্ত হওয়ায় উত্তম দধি প্রস্তুত করিতে পারে না। অসতর্ক লোক কখনই অতি উত্তম দধি প্রস্তুত করিতে পারে না। এই জন্য গোপগণও সকলে "খাসা" দধি প্রস্তুত করিতে পারে না। শীতকালে অপরাহ্ণ ১ বা ২ টার সময়ে দধি বসান উচিত এবং ২।৩ ঘণ্টা ইহা রৌদ্রে রাখিলে শীঘ্র দধি প্রস্তুত হয়। নচেৎ শীতকালে দধি জমিতে বিলম্ব হয়। এই কালে দধির পাত্রের তলায় ভস্ম রাখিলে দুগ্ধ শীঘ্র শীতল হয় না এবং শীঘ্র দধি প্রস্তুত হয়। দুধ জ্বাল দিবার সময়ে সেরকরা অর্দ্ধ পোয়া চিনি দিলে মিষ্ট দধি হইয়া থাকে। গোপগণ খাঁটি দুগ্ধে সেরকরা এক পোয়া জল মিশ্রিত করিয়া

ঐ জল জ্বাল দিয়া মারিয়া পরে দধি প্রস্তুত করে। এই দুগ্ধে উত্তম দধি হয়। জল মিশ্রিত না করিলে দধি আরও সুস্বাদু হয়, কিন্তু ইহা অসুস্থ লোকের পক্ষে গুরুপাচ্য হইয়া থাকে। কোন কোন গোপ এক সের দুগ্ধে এক সের জল মিশ্রিত করিয়া জ্বালে ইহার কিঞ্চিৎ মাত্র মারিয়া দধি প্রস্তুত করে। বলা বাহুল্য যে এই দধি নিকৃষ্ট হয়।

উত্তম দধিতে জল দেখিতে পাওয়া যায় না; এবং ইহাতে দানা দানা ছানা থাকিবে না। ইহা সুস্বাদু ও অম্ল মধুর। দধির জীবাণু সুস্থ শরীরেও মনুষ্যের অতিশয় হিতকারী। গরম দ্রব্যের সহিত দধি ভক্ষণ নিষিদ্ধ, কারণ ইহাতে জীবাণুর বিনাশ হইতে পারে। দধি প্রস্তুত হইলে পর এক দিনের অধিক সময় ইহা ভাল থাকে না। অত্যন্ত অম্ল দধি অনুপকারী। রুগ্ন ব্যক্তির পক্ষে দধি মন্থন করিয়া মাখন তুলিয়া উহা ভক্ষণ করিতে দেওয়া উচিত।

ছানা

ছানা দুগ্ধের প্রায় সমুদয় সার ভাগ ধারণ করে। ছানার জলের সহিত কিয়ৎ পরিমাণে (প্রায় $\frac{1}{2}$ ভাগ) ঘৃত ও অধিকাংশ লবণ পদার্থ চলিয়া যায়। কিন্তু দুগ্ধের প্রোটিড্ সম্পূর্ণরূপে জমাট হইয়া যায়। ছানা নানা প্রকার মিষ্টান্নের জন্য বাঙ্গালিগণ ব্যবহার করেন। ছানা মেদ-কারীগুণে শ্রেষ্ঠ। যাহারা মাছ মাংস গ্রহণ করেন না, তাহাদের পক্ষে ছানা গ্রহণ অবশ্য কর্ত্তব্য।

ছানা প্রস্তুত করিতে ফুটন্ত দুধে ছানার বা দধির জল যোগ করিয়া নাড়িতে হয়। ছানা ও ছানার জল সম্পূর্ণ পৃথক না হইলে আরও ছানার বা দধির জল দিয়া জ্বাল দিবে। তৎপরে ছানা নাবাইয়া ঠাণ্ডা করিতে দিবে। শীতল হইলে কাপড়ে ছাকিয়া ছানা কিয়ৎক্ষণ বন্ধন করিয়া রাখিবে। মাখন তোলা দুধের ছানা শক্ত হয় ও অঙ্গুলী দ্বারা টিপিলে আঙ্গুলে লাগে। এই ছানা তত সুস্বাদু হয় না।

ছানাতে শতকরা ২২ ভাগ প্রোটিড্ ১৯ ভাগ ঘৃত এবং ১২ ভাগ লবণ থাকে ; অবশিষ্ট জল। মাখন তোলা ছানায় শতকরা ২ বা ৩ ভাগের অধিক ঘৃত থাকে না।

পনিরও একরূপ ছানা ; ইহাতে শতকরা ৩৫ ভাগ জল, ২৬ ভাগ প্রোটিড, ৩৪ ভাগ ঘৃত, ২২ শর্করা ও ৪ ভাগ ভস্ম প্রাপ্ত হওয়া যায়। ছানা অপেক্ষাও পনির পুষ্টিকারক খাদ্য।

মাখন ও ঘৃত

দুগ্ধের তৈলাক্ত পদার্থ কতিপয় এসিডের সহিত সম্মিলিত অবস্থায় থাকিলে ইহাকে মাখন বলে। মাখন ফুটন্ত তাপে উত্তপ্ত করিলে ইহার জল ও কয়েক প্রকার এসিড্ বিলুপ্ত হয়—তাহাই ঘৃত। সুতরাং ঘৃত অপেক্ষা মাখনে কয়েক প্রকার অধিক এসিড্ থাকে। তজ্জন্য মাখন যত পরিমাণে জীর্ণ হয়, ঘৃত তত পরিমাণে জীর্ণ করা যায় না। এইজন্য ঘৃত অপেক্ষা মাখন শ্রেষ্ঠ। ঘৃতের বদলে মাখন ভক্ষণ প্রচলিত হওয়া বাঞ্ছনীয়। তবে ঘৃত অনেক দিন ঘরে রক্ষা করা যায়, মাখন সেইরূপ ভাল থাকে না। কিন্তু লবণ মিশ্রিত করিয়া রাখিলে মাখনও অধিক দিন রক্ষা করা যাইতে পারে।

দুধ হইতে উৎকৃষ্ট মাখন প্রাপ্ত হওয়া যায় না। সদ্য প্রস্তুত দধি চরকা দ্বারা টানিলে উত্তম মাখন প্রস্তুত করা যায়। ঔষধার্থ দধির মাখনই চিকিৎসকগণ ব্যবস্থা করেন। কিঞ্চিৎ অম্ল স্বাদযুক্ত দুগ্ধ (অথবা দধি) বোতলে করিয়া ১০।১৫ মিনিট ঝাঁকিলে সহজে অল্প পরিমাণে মাখন প্রস্তুত করা যায়। ইউরোপে অনেক প্রকার মাখন তোলা কল আবিষ্কৃত হইয়াছে। তাহার দ্বারা দুধ হইতে মাখন তুলিয়া লইয়া ঐ দুগ্ধ রোগীর পথ্যরূপে ব্যবহৃত হয়।

মাখন তোলা দুগ্ধ অতি সহজে জীর্ণ হয়। মাখনে শতকরা সাধারণতঃ ১১ ভাগ জল, ১ ভাগ প্রোটিড্, ৮৫ ভাগ ঘৃত ও ৩ ভাগ ভস্ম থাকে।

বিলাতে মাখন প্রস্তুত করিবার পূর্ব্বে দুগ্ধ হইতে কল দ্বারা লনী (ক্রিম) পৃথক করিয়া লওয়া হয়। ক্রিম তোলা দুগ্ধকেই মাখন তোলা দুগ্ধ বলিয়া বর্ণনা করা হইয়াছে। ক্রিমে শতকরা ৭৪ ভাগ জল, ১২ ভাগ প্রোটিড্, ১৮২ ঘৃত, ৪২ ভাগ শর্করা ও ৫ ভাগ ভস্ম প্রাপ্ত হওয়া যায়। ক্রিম তুলিয়া ১০ বা ১২ ঘণ্টা কোন পাত্রে রাখিয়া দিলে বিউটিরিক এসিড্ নামক এক প্রকার জীবাণু ক্রিমস্থ ঘৃতকে জমাট করে। তৎপরে কাষ্ঠ নির্ম্মিত পিপেতে (চার্ণ) বিশ বা পঁচিশ মিনিট আবর্ত্তন করিলে বিশুদ্ধ মাখন প্রাপ্ত হওয়া যায়। এই বিউটিরিক এসিড্ দ্বারা মাখন লঘুপাচ্য হইয়া থাকে। সরও এক প্রকার ক্রিম। ইহাতে শত করা ৫০—৬০ ভাগ জল, প্রায় ৩০ ভাগ ঘৃত, ৩ ভাগ প্রোটিড্ ও ৩—৪ ভাগ শর্করা। সর মাখন অপেক্ষা গুরুপাচ্য। এতদ্দেশে দুগ্ধ টানিয়া গোপগণ যে মাখন প্রস্তুত করে তাহাকে বিশুদ্ধ মাখন বলা যায় না। ইহাও এক প্রকার ক্রিম। দধি হইতে প্রকৃত মাখন প্রাপ্ত হওয়া যায়।

চর্ব্বি

জন্তুর দেহ হইতে যে তৈল প্রাপ্ত হওয়া যায় তাহাকে চর্ব্বি বলে। ইউরোপে রন্ধনের নিমিত্ত প্রধানতঃ চর্ব্বি ব্যবহৃত হয়। তবে মাখন বা ঘৃত পক্ক খাদ্য যেরূপ সুস্বাদু হয়, চর্ব্বির দ্বারা পক্ক খাদ্য সেইরূপ হইবে না। খাদ্যগুণে তৈল অপেক্ষা চর্ব্বি শ্রেষ্ঠ।

তৈল

বীজ ও মৎস্য হইতে যে জল অপেক্ষা লঘু, তরল পদার্থ অগ্নির উত্তাপে প্রাপ্ত হওয়া যায় তাহাকে তৈল বলে। সর্ষপ তৈল দ্বারা পক্ক মৎস্য সর্ব্বাপেক্ষা অধিক সুস্বাদু হয়। অন্যান্য রন্ধনের জন্য ঘৃত ও চর্ব্বির ব্যবহারই যুক্তিসঙ্গত, কারণ যে পরিমাণে ঘৃত ও চর্ব্বি জীর্ণ করা যায়, তৈল সেই পরিমাণে জীর্ণ হয় না।

মস্তকে মর্দ্দনের জন্য (তিলতৈল উত্তম) এবং দেহের জন্য সর্ষপতৈল ভাল।

ঘৃত, চর্ব্বি ও তৈল

ঘৃত, চর্ব্বি ও তৈল একই প্রকার খাদ্য। ঘৃত, চর্ব্বি ও তৈল গ্রহণ দ্বারা শরীরের উত্তাপ রক্ষা হয়। প্রয়োজনাধিক তৈলময় পদার্থ সঞ্চিত হইয়া দেহ পুষ্টিকরে। দেহের এই চর্ব্বি অন্নাভাব ও পীড়ার সময়ে দেহের স্থূলতা রক্ষার জন্য বিশেষ প্রয়োজনীয়। সাধারণতঃ অধিক পরিমাণে ঘৃত ও তৈল জীর্ণ করা যায় না। তৈল অপেক্ষা ঘৃত ও চর্ব্বি অধিক পরিমাণে জীর্ণ হয়। অসাধারণ স্থূল ব্যক্তির পক্ষে অধিক পরিমাণে তৈলাক্ত পদার্থ গ্রহণ অনুচিৎ। ঘৃত, চর্ব্বি ও তৈল শ্বেতসার ও শর্করা হইতে ২$\frac{১}{২}$ (২.৩) গুণ অধিক তেজস্কর বা শক্তিশালী। এতদ্দেশীয় পরিশ্রমী ব্যক্তির পক্ষে দৈনিক ৯ তোলা ঘৃতাদি পদার্থ ব্যবস্থা করা যাইতে পারে। পরিশ্রমহীন ব্যক্তির পক্ষে ৩ তোলাই যথেষ্ট।

বঙ্গদেশে সাধারণতঃ তৈলদ্বারা রন্ধন হয়। ইতিপূর্ব্বে কথিত হইয়াছে যে তৈল অপেক্ষা ঘৃত ও চর্ব্বি অধিক পরিমাণে জীর্ণ করা যায়। তবে ঘৃত ও চর্ব্বি বিশুদ্ধ হওয়া উচিত। সর্ষপ তৈলের রন্ধন অন্যান্য তৈলের রন্ধন অপেক্ষা সুস্বাদু। সর্ষপ তৈল অপেক্ষা তিল, নারিকেল ও চীনা বাদামের তৈল অধিক পরিমাণে জীর্ণ হয়। ইউরোপে তৈলের ব্যবহার অতি সামান্য। মৎস্য রন্ধনেই সাধারণতঃ তৈলের প্রয়োজন হয়। তথায় ধনীলোকের রন্ধন মাখনদ্বারা এবং গরিবলোকের রন্ধন চর্ব্বিদ্বারা সমাধা হয়।

—o—

দ্বাদশ অধ্যায়

মসলা

রন্ধনের নিমিত্ত নানাবিধ মসলা ব্যবহৃত হয়। ইহারা রসনামৃত ও পাকস্থলীর পাচক রস উৎপন্ন করিয়া ভুক্তদ্রব্য পরিপাক করিবার সাহায্য করে। মসলা উত্তেজক পদার্থ। ইহাদের যেমন উপকারিতা আছে, অপকারিতা ও আছে। গরম মসলা অত্যন্ত উত্তেজক ; অধিক মসলাযুক্ত খাদ্য গ্রহণ করিলে পাকস্থলী অধিক উত্তেজিত হইয়া পুনঃ নিস্তেজ হইয়া পড়ে ; তজ্জন্য অজীর্ণ রোগের উৎপত্তি হইতে পারে। সুতরাং মসলা ব্যবহার নির্দ্ধারিত থাকা আবশ্যক। আমরা মাংসাদি রন্ধন করিতে এত অধিক পরিমাণে মসলা ও ঘৃত ব্যবহার করি যে ইহার দ্বারা উপকার না হইয়া অপকার হইয়া থাকে।

———o———

ত্রয়োদশ অধ্যায়

রোগীর পথ্য

রোগীর-পথ্য বিশেষ শতর্কতার সহিত প্রস্তুত করা উচিত। পথ্য প্রস্তুতের নিমিত্ত এবং পথ্য গ্রহণ করিবার নিমিত্ত পাত্র অতিশয় পরিষ্কার ও পরিচ্ছন্ন থাকা আবশ্যক। রন্ধনের জন্য নূতন মৃন্ময় পাত্র অথবা কলাইকরা লোহার পাত্র সর্ব্বোত্তম। টিনের কলাই করা পিত্তল বা তামার পাত্র ব্যবহার করা যাইতে পারে। পথ্যগ্রহণের নিমিত্ত চীনামাটী বা প্রস্তর পাত্র উৎকৃষ্ট। জল গ্রহণ করিবার জন্য কাচ পাত্র ব্যবহার বাঞ্ছনীয়। কাঠের মৃদুজ্বালে রোগীর নিমিত্ত রন্ধন ব্যবস্থা করা যাইতেছে। রোগীর জন্য গুরুপাচ্য পথ্য ব্যবস্থা করা অত্যন্ত গর্হিত।

এরোরুট

এরোরুটে মাত্র দাহগুণ আছে। কিন্তু ইহার মেদকারী গুণ নাই। এরোরুট দুগ্ধের সহিত প্রস্তুত অথবা জল এরোরুট প্রস্তুত করিয়া দুগ্ধ মিশ্রিত করিয়া রোগীকে পান করিতে দেওয়া উচিত।

রন্ধন-প্রণালী

ছোট এক চামচ এরোরুট কিঞ্চিৎ দুগ্ধের সহিত উত্তমরূপে মিশ্রিত করিবে। পরে ইহা এক পোয়া ফুটন্ত দুগ্ধে ঢালিয়া দিয়া পাঁচ বা ৬ মিনিট ফুটন্ত উত্তাপে জ্বাল দিবে একং সর্ব্বদা আলোড়ন করিবে। রোগীর যেরূপ খুসী তদনুরূপ শর্করা যোগ করিয়া পথ্য করিবে। ইচ্ছা হইলে জ্বাল দিবার সময় দুগ্ধ যোগ করা যায়।

সাগুদানা

সাগুদানা এরোরুটের মত গুণ বিশিষ্ট পথ্য। ইহার মেদকারী গুণ নাই। এরোরুট সাগুদানা বিভিন্ন আকৃতিবিশিষ্ট শ্বেতসার বিশেষ।

প্রস্তুত প্রণালী।—প্রথমতঃ সাগু শীতল জলে ধুইয়া আড়াই পোয়া শীতল জলে ভিজাইয়া অগ্নির নিকট দুই ঘণ্টা রাখিতে হইবে। পরে ১৫।১৬ মিনিট জ্বাল দিয়া ফুটাইতে হইবে; সর্ব্বদা আলোড়ন করিতে হইবে। সাগুদানা জলের সহিত মিশ্রিত হইতে অনেক সময়ের প্রয়োজন হয়। পরে ইচ্ছামত লেবুর রস লবণ বা শর্করা যোগ করিয়া পান করা যায়। ইচ্ছা হইলে জ্বাল দিবার সময়ে ইহাতে এক পোয়া দুগ্ধও যোগ করা যায়।

শ্বেতসার

শ্বেতসার বা পালো সাধারণতঃ বীজে, কোন কোন গাছের মূলে, ত্বকে, গুড়িতে ও পত্রে, প্রধানতঃ প্রাপ্ত হওয়া যায়। ইহা তৈল, ঘৃত ও চর্ব্বির ন্যায় দেহ উষ্ণ কারক; কিন্তু মেদকারী নহে। শীতল জলে ইহার আকৃতির কোন পরিবর্ত্তন হয় না।

প্রস্তুত প্রণালী :—পালো প্রস্তুত করা বড় কঠিন নহে। বরিশাল জেলায় অনেক গৃহস্থ শটী হইতে পালো প্রস্তুত করিয়া থাকে। স্থানীয় চিকিৎসকগণ এই পালো ব্যারামের সময় পথ্যরূপে ব্যবহার করেন। ইহা দ্বারা নানারূপ মিষ্টান্নও প্রস্তুত হইয়া থাকে। কার্ত্তিক হইতে চৈত্র মাস পর্য্যন্ত শটী তুলিয়া সংগ্রহ করা হয়। বৃষ্টি পাইয়া শটী গজাইলে তাহা হইতে অধিক পালো প্রাপ্ত হওয়া যায় না; কারণ, তখন পালো মূল হইতে গাছের নূতন বর্দ্ধনশীল অংশে পরিব্যাপ্ত হয়। শটীর বাকল ফেলিয়া প্রথমতঃ জলে ধৌত করিয়া ঢেঁকিতে কুটিয়া লওয়া হয়। পরে এই কোটা শটী জলে চট্‌কাইয়া একটা চটে ছাকিয়া লইতে হয়। এই জল প্রায় ৩ ঘণ্টা কোন পাত্রে রাখিয়া দিলে, পাত্রের তলায় শুভ্র বর্ণের পালো জমা হইয়া পতিত হয়। তৎপরে পালোর উপরিস্থিত জল ফেলিয়া দিয়া, ইহা জল মিশ্রিত করিয়া পূর্ব্ববৎ পাত্রে রাখিয়া দেওয়া হয়। পালো পাত্রের তলে

জমা হইলে উপরিস্থিত জল পুনঃ ফেলিয়া দেওয়া হয়। এইরূপ ৭ বা ৮ বার ধৌত করিলে পরিষ্কৃত পালো প্রাপ্ত হওয়া যায়। উত্তমরূপ ধৌত না করিলে শটীর তিক্ত রস সম্পূর্ণরূপে তিরোহিত হয় না। কিঞ্চিৎ কষ্টিক সোডার দ্রাবণ যোগ করিয়া ধৌত করিলে সহজে পালো পরিষ্কৃত হইবে। তাহার পর ইহা রৌদ্রে শুষ্ক করিয়া লওয়া হয়।

বিলাতে গম, যব, মকাই, চাউল, আলু, এরারুট প্রভৃতি হইতে পালো বাহির করা হয়। গম, যব প্রভৃতি এক দিন জলে ভিজাইয়া রাখিয়া পেষণ করা হয়। এই পেষিত গম বা যব জলে মিশ্রিত করিয়া পূর্ব্বোক্ত প্রকারে ছাঁকিয়া লওয়া হয়। এই জল এক প্রকার কলের মধ্যে ঘুরাইলে জল ও পালো পৃথক হইয়া পড়ে। বলা বাহুল্য যে, এই কলদ্বারা পালো ছাঁকিয়া লইলে, শীঘ্র শীঘ্র ধৌতকার্য্য সমাধা হয়। তাহা না করিয়া পূর্ব্বোক্ত প্রকার পাত্রে রাখিয়া দিলে, পালো পাত্রের নীচে জমা হয়। তৎপরে জল ফেলিয়া দিয়া, পুনরায় ইহার সহিত জল মিশ্রিত করিয়া, কষ্টিক সোডার ক্ষীণ দ্রাবণ যুক্ত করা হয়। এবং পূর্ব্বোক্ত প্রকারে পালো পাত্রের তলে জমা হইলে, জল ফেলিয়া দেওয়া হয়। তৎপরে দুই তিন বার জলে ধৌত করিলে, কষ্টিক সোডার ক্ষার চলিয়া যায়। অতঃপর ইহা শুষ্ক করিলেই বিশুদ্ধ পালো প্রাপ্ত হওয়া যায়।

চাউল হইতে পালো প্রস্তুত করা তত সহজ নহে। চাউল প্রথমত কষ্টিক সোডার ক্ষীণ দ্রাবণে একদিন সিক্ত করিয়া রাখিতে হয়; পরে ধৌত করিয়া, উত্তমরূপে পেষণ করা হয়। পরে ইহাতে পুনঃ ক্ষার দ্রাবণ যোগকরিয়া ২৪ ঘণ্টা জলে আন্দোলিত হয়। অতঃপর পূর্ব্বোক্ত প্রণালীমতে পালো জমাইয়া বিভক্ত করিয়া লওয়া হয়। নিম্ন লিখিত অন্য প্রণালী অপেক্ষাকৃত সহজ। এই প্রণালীমতে প্রথমতঃ চাউল একদিন জলে সিক্ত করিয়া উত্তমরূপে পেষণ করিতে হয়। পরে এই পিষ্টক জলে মিশ্রিত করিয়া, ইহাতে হাইড্রোক্লোরিক এসিডের দ্রাবণ

যোগকরিয়া কয়েক ঘণ্টা রাখিয়া দিলে, পালো ব্যতীত পিষ্টকের অন্যান্য পদার্থ দ্রবীভূত হয়। তৎপরে পালো জমাইয়া জলে ধৌত করিয়া লইয়া পালো বাহির করা যায়।

আলুর পালো প্রস্তুত করিতে হইলে, আলুর ছাল ফেলিয়া ঢেঁকি দ্বারা কিম্বা অন্য কোন উপায়ে পেষিয়া লইতে হইবে। পরে সালফিউরিক এসিডের দ্রাবণযুক্তজলে ইহা মিশ্রিত করিয়া ছাঁকিয়া লইতে হয়। ঐ জল কোন পাত্রে রাখিলে, পূর্ব্বের ন্যায়, পালো এই পাত্রের তলায় জমা হয়। ইহার পর, পূর্ব্বোক্ত প্রকারে, কষ্টিকসোডা (অভাবে সোডা) মিশ্রিত জল দ্বারা ইহা ধৌত করিতে হইবে। ইহাতে তৈলাদি পদার্থ দূরীকৃত হয়। স্মরণ রাখা কর্ত্তব্য যে, কষ্টিক সোডা মিশ্রিত জল ও পরে পরিস্কৃত জল দ্বারা ধৌত না করিলে, কোন পালোই বিশুদ্ধ হইতে পারে না।

আলু (সুলভ হইলে), ভুট্টা ও জুয়ার হইতে পালো বাহির করা খুব লাভজনক ব্যবসা হইতে পারে।

এরোরুট ও সিমুলিয়া আলুর মূল হইতেও পূর্ব্বোক্ত শটীর প্রণালী মত পালো বাহির করা যাইতে পারে।

কর্ণফ্লাওয়ার বা মকাই চূর্ণ

কর্ণফ্লাওয়ারের এরোরুটের মত দাহগুণ আছে, অধিকন্তু ইহাতে মেদকারিতা গুণও বর্ত্তমান। সুতরাং কর্ণফ্লাওয়ার রোগীর উপযুক্ত পথ্য। ইহার শ্বেতসার অতিসহজে গলিয়া যায়, এইজন্য ইহা বিশেষ উপকারী। ইহাতে তৈল থাকায় সকল সময়ে রোগীকে পথ্যরূপে ব্যবস্থা করা যায় না।

রন্ধনপ্রণালী

এক চামচ চূর্ণ কিঞ্চিৎ শীতল জলে মিশ্রিত করিবে। তৎপরে আড়াই পোয়া বা তিন পোয়া ফুটন্ত জলে ঢালিয়া দিয়া ১০।১২ মিনিট

জ্বাল দিবে। জ্বাল দিবার সময়ে সর্ব্বদা আলোড়ন করিবে। তৎপরে কিঞ্চিৎ শর্করা সহযোগে পান করা যাইতে পারে। ইচ্ছা হইলে জ্বালের সময় ইহার সহিত এক পোয়া দুগ্ধ মিশ্রিত করা যাইতে পারে।

বার্লি পাউডার বা যবচূর্ণ

বার্লিরও কর্ণফ্লাওয়ারের ন্যায় দাহ ও মেদকারিতা গুণ আছে। সুতরাং রোগীর পক্ষে ইহা সাধারণ খাদ্য।

প্রস্তুত প্রণালী

এক আউন্স (২½ তোলা) বার্লি লইয়া কিঞ্চিৎ শীতল জলে উত্তমরূপে মিশ্রিত করিবে। পরে ইহা পাঁচ পোয়া আন্দাজ ফুটন্ত জলে ঢালিয়া ২০ মিনিট জ্বাল দিবে ও সর্ব্বদা আলোড়ন করিবে। গ্রহণ কালীন লেবুর রস লবণ বা শর্করা যোগ করিয়া লওয়া যায়।

বার্লিদানা বা পার্ল বার্লি

এক ছটাক বার্লিদানা আড়াই পোয়া জলে কিয়ৎক্ষণ জ্বাল দিয়া ঐ জল ফেলিয়া দিতে হইবে। পরে ইহা দুইসের ফুটন্ত জলে ছাড়িয়া জ্বাল-দিয়া এক সের জল থাকিতে নাবাইবে; এবং ছাকিয়া ইহার জল লবণ, লেবুর রস সহ পান করিবে। মূত্রকৃচ্ছ রোগে এই জল বিশেষ উপকারী।

ওটমিল বা যই চূর্ণ

ওটমিল যবের ন্যায় পুষ্টিকারক কিন্তু ইহাতে অধিক পরিমাণে তৈল থাকায় রোগীর পক্ষে পথ্যরূপে ব্যবস্থা করা যায় না। ইহার শ্বেতসার মকাইর ন্যায় সহজে পাচ্য হয়।

প্রস্তুত প্রণালী। অর্দ্ধ ছটাক ওটমিলের সহিত শীতল জল ও এক পোয়া কাচা বা শীতল দুগ্ধ মিশ্রিত করিয়া দেড়পোয়া আন্দাজ ফুটন্ত জলে বাম হস্ত দ্বারা ঢালিবে এবং দক্ষিণ হস্ত দ্বারা নাড়িবে। কিঞ্চিৎ

লবণ ও শর্করা যোগ করিয়া ইহা মৃদুউত্তাপে প্রায় অর্দ্ধ ঘণ্টা জ্বাল দিবে ও নাড়িবে। পথ্য করিবার সময়ে ইহার সহিত উষ্ণ দুগ্ধ মিশ্রিত করিয়া লওয়া যায়। সুস্থ ব্যক্তির পক্ষেও ইহা পুষ্টিকারক খাদ্য।

ভাতের যুস

অর্দ্ধ ছটাক চাউল উত্তমরূপে ধৌত করিয়া এক সের ঈষদুষ্ণ জলে তিন ঘণ্টা ভিজাইয়া রাখিবে। পরে এই চাউল ও জল এক ঘণ্টা মৃদু-উত্তাপে সিদ্ধ করিয়া কাপড়ে ছাকিয়া জল বা মাড় পাত্রে রাখিবে। এই মাড়ে লবণ শর্করা বা লেবুর রস যোগ করিয়া রোগীকে গ্রহণ করিতে দিবে। আমেশা ও পেটের পীড়ার পক্ষে ভাতের যুস বিশেষ উপকারী।

ডাইলের যুস

মুগ ও মসুর ডাইলের যুস কবিরাজগণ ব্যবস্থা করিয়া থাকেন। মাংসের সুরুয়ার সমকক্ষ না হইলেও ইহা উত্তম সুপাচ্য পথ্য। কিন্তু যেরূপ অল্প সময়ের মধ্যে, ইহা প্রস্তুত হয়, তাহাতে ইহা লঘুপথ্য হইতে পারে না। অন্ততঃ পাঁচ ঘণ্টা ডাইল সিদ্ধ হওয়া আবশ্যক। একপোয়া ডাইল কিঞ্চিৎ সোডা মিশ্রিত জলে এক ঘণ্টা ভিজাইয়া ধুইয়া লইবে। নয় পোয়া শীতল জলে মৃদু উত্তাপে ইহা সিদ্ধ করিতে হইবে। সিদ্ধের সময় ইহার সহিত ২টী পেয়াজ, ৪ গণ্ডা গোলমরিচ ও কিঞ্চিৎ লবণ দিবে। এক পোয়া জল থাকিতে উহা নাবাইয়া ছাকিয়া লইবে। কিঞ্চিৎ শর্করা ও লেবুর রস যোগ করিলে সুস্বাদু হয়।

ইউরোপীয়গণের জন্য ডাইলের যুস প্রস্তুত করিবার সময়ে মাংস হইতে পরিত্যক্ত ৪।৫ খানা হাড়ের টুকরা যোগ করিয়া লওয়া হয়। ইহাতে ইহার সুস্বাদ বৃদ্ধি হয়।

ডিম্ব

ডিম্বের হরিদ্রা পদার্থ আলোড়ন করিয়া উষ্ণ চার সহিত মিশ্রিত করিবে। এই চা অতিশয় লঘুপথ্য ও বলকারী। এইরূপে ডিম্বের শুভ্র ও

হরিদ্রা পদার্থ উভয়ই চার সহিত মিশ্রিত করা যাইতে পারে; কিন্তু শুভ্র পদার্থ অপেক্ষাকৃত অধিক লঘু পথ্য।

দুগ্ধ

রোগীর পরিপাক শক্তি দুর্ব্বল হইলে মাটা তোলা দুগ্ধের ব্যবস্থা করা কর্ত্তব্য। মাটা তোলা দুগ্ধ না পাইলে একসের দুগ্ধে একসের জল মিশ্রিত করিয়া জ্বাল দিবে ও পাখার বাতাস করিবে। ইহাতে দুগ্ধের সর উপরে উঠিবে এবং ঐ সর তুলিয়া লইবে। দুগ্ধ ও জলে পাঁচ পোয়া থাকিতে দুগ্ধ চুলা হইতে নাবাইবে এবং শীতল হইতে দিবে। তখন যে সর উঠিবে তাহা উঠাইয়া লইবে। প্রয়োজন মত ঐ দুগ্ধ উষ্ণ করিয়া রোগীকে পান করিতে দিবে।

মাংসের ব্রথ বা সুরুয়া

মাংসের ব্রথ বা ছুপ অতিশয় বলকারক ও লঘুপথ্য।

১। প্রস্তুত প্রণালী।—মুরগীর বা পাঠার মাংস কাটিয়া অর্দ্ধসের মাংস একসের জলে দুই গণ্ডা গোলমরিচ ও লবণ যোগ করিয়া মৃদু উত্তাপে তিন ঘণ্টা সিদ্ধ করিতে হইবে এবং একপোয়া জল থাকিতে নাবাইবে। চর্ব্বি মধ্যে মধ্যে তুলিয়া লইতে হয়। দুই বা তিনবার কিঞ্চিৎ কিঞ্চিৎ শীতল জল যোগ করিলে চর্ব্বি ভালরূপ উঠে। চর্ব্বি উঠিয়া গেলে দুইটী পেঁয়াজ কাটিয়া মাংসের ভিতর দিবে। সিদ্ধ শেষ হইলে, ঝোল ছাঁকিয়া লইবে এবং শীতল স্থানে বা জলের উপর রাখিয়া দিবে। চর্ব্বি উপরে উঠিলে পুনরায় উহা তুলিয়া লইবে। প্রয়োজন মত ঐ ব্রথ উষ্ণ করিয়া রোগীকে পান করিতে দিবে।

২। অন্য প্রকারে মাংসের ছুপ প্রস্তুত করা যায়, ইহা অপেক্ষাকৃত অধিক সুপাচ্য পথ্য।

একসের মাংস দেড়সের জল সহ কোন পাত্রে রাখিবে এবং ইহাতে কিঞ্চিৎ লবণ ও ৫।৭ টা গোল মরিচ চূর্ণ যোগ করিয়া কোন পাত্রে রাখিয়া উত্তমরূপে ঢাকিবে। এবং ঐ পাত্র উত্তপ্ত চুলার উপর চারি ঘণ্টা রাখিয়া দিবে; এবং সময়ে সময়ে চর্ব্বি উঠাইয়া লইবে। অর্দ্ধসের জল থাকিতে পাত্র নাবাইয়া, ক্বাৎ কোন শীতল স্থানে রাখিয়া দিলে, পুনঃ চর্ব্বি উপরে উঠিবে এবং ইহা তুলিয়া লইবে। প্রয়োজন মত এই ক্বাৎ উষ্ণ করিয়া পান করিবে। এই ক্বাৎ অতিশয় লঘু পথ্য।

৩। পরিত্যক্ত হাড় ও মাংস হইতে উত্তম সুপাচ্য সুরুয়া প্রস্তুত হইতে পারে। হাড় ছোট ছোট করিয়া কাটিয়া পরিমাণ মত গোলমরিচ ও লবণ হাড় ও মাংসের সহিত যোগ করিয়া রন্ধন পাত্রে রাখিবে; এবং এইরূপ পরিমাণে শীতল জল দিবে যেমন হাড়ও মাংস জলের তলে থাকে। তৎপরে ফুটন্ত উত্তাপে সিদ্ধ করিবে ও সময়ে সময়ে তিন বা চারি বার চর্ব্বি উঠাইয়া লইবে। চর্ব্বি উঠাইবার সময়ে কিছু কিছু শীতল জল যোগ করিলে চর্ব্বি ভালরূপ উঠে। যখন ইহা হইতে আর চর্ব্বি উঠে না, তখন ২.৩ টা পেঁয়াজ, ও ২টা গাঁজর দুই তিন টুকরা করিয়া ইহার সহিত যোগ করিয়া আর কিয়ৎক্ষণ জ্বাল দিবে। সিদ্ধ ঠিক হইলে রন্ধন পাত্র নাবাইয়া দুই ঘণ্টা বা আড়াই ঘণ্টা চুল্লির নিকট রাখিবে। পরে সুরুয়া ছাঁকিয়া লইয়া কোন পাত্রে শীতল স্থানে রাখিবে। পাঁচ বা ছয় ঘণ্টা পরে সুরুয়ার চর্ব্বি উপরে ভাসিবে। তখন উত্তমরূপে ঐ চর্ব্বি তুলিয়া লইতে হয়। পান করিবার সময়ে কিঞ্চিৎ লেবুর রস বা ভিনিগার যোগ করিলে সুস্বাদু হয়। এক বা দুই স্লাইস পাউরুটী অগ্নিতে সেকিয়া সুরুয়ার মধ্যে কিয়ৎক্ষণ রাখিলে সুরুয়ার বর্ণ ভাল দেখায়। অর্দ্ধ খণ্ড পেঁয়াজ ভাজিয়া সুরুয়ায় দিলে স্বাদের উন্নতি হয়।

৪। সংপ্রতি কাচা মাংসের যুস ব্যবহৃত হইতেছে। রোগী যখন কোন পথ্যই গ্রহণ করিতে বা পেটে রাখিতে সক্ষম হয় না, তখন কাচা

মাংসের যুস ব্যবস্থা না করিলে চলে না। ইহা অতি ত্বরায় এবং অতি সহজে জীর্ণ হয়। শঙ্কটাপন্ন ওলাউঠা প্রভৃতি রোগে কাচা মাংসের যুস ব্যবস্থা করিতে হয়। কাচা মাংসের যুস প্রস্তুত করিবার জন্য এখন কল প্রচলিত হইয়াছে। কলের অভাবে নিম্ন লিখিত উপায়ে এই যুস প্রস্তুত করা যায়। সদ্য হত কচি পাঠার এক পোয়া মাংস কুচি কুচি করিয়া কাটিয়া দেড় পোয়া পরিস্কৃত জলে রাখিবে। ইহাতে চারি ফোঁটা হাইড্রোক্লোরিক এসিড্ ও এক টিপ লবণ যোগ করিয়া উত্তমরূপে আলোড়ন করিবে। এক ঘণ্টা রাখিয়া কাপড়ের উপর মাংস আলোড়ন করিয়া যুস ছাঁকিয়া লইবে। যুস পড়িয়া গেলে পুনঃ এক পোয়া জল আস্তে আস্তে মাংসের উপর ঢালিয়া ছাকিবে। এই যুস প্রয়োজন মত অল্প অল্প করিয়া রোগীকে পান করিতে দিবে। শীতল স্থানে কোন জল পূর্ণ পাত্রের উপর রাখিলে ৬ বা ৭ ঘণ্টা ইহা ভাল থাকে।

মাংসের ঝোল

ছোট পাঠার বা খাসির অর্দ্ধসের মাংস একসের জলে দিয়া মৃদু উত্তাপে সিদ্ধ করিবে। ইহাতে দুইটী কাটা পেঁয়াজ, ১০।১২টী গোলমরিচ ও লবণ যোগ করিতে হইবে; সময়ে সময়ে চর্ব্বি উঠাইয়া লইবে। মধ্যে মধ্যে ইহাতে অল্প শীতল জল ঢালিয়া দিলে চর্ব্বি উঠাইতে সুবিধা হয়। মাংস টানিলে হাড় হইতে ছুটিয়া গেলে বুঝিতে হইবে যে মাংস সিদ্ধ হইয়াছে। এক পোয়া জল থাকিতে ইহা চুলা হইতে নাবাইবে। অর্দ্ধ খণ্ড পেঁয়াজ ভাজিয়া ইহার সহিত যোগ করিলে ইহা সুস্বাদু হয়। এই মাংস লঘু পথ্য ও ইহা রোগী সুসিদ্ধ ভাতের সহিত গ্রহণ করিতে পারে।

বাসি মাংস শক্ত ও শীঘ্র সিদ্ধ হয় না। বাসি মাংস তিন বা চারি ঘণ্টা জলে ভিজাইয়া রাখিলে নরম হয়। জলে কিঞ্চিৎ ভিনিগার (শের্কা) মিশ্রিত করিয়া লইলে আরও ভাল হয়।

চতুর্দ্দশ অধ্যায়

মিষ্টান্ন

ছানা, ঘৃত ও শর্করা দ্বারা নানা প্রকার উপাদেয় সামগ্রী প্রস্তুত হয়। অধিকাংশ উপাদেয় খাদ্য গুরুপাচ্য সুতরাং বিবেচনা পূর্ব্বক এই সকল সামগ্রী গ্রহণ করা উচিত। বাজারের খাদ্য সাধারণতঃ বিকৃত সামগ্রী হইতে প্রস্তুত হয়, সুতরাং বাজারের খাবার ব্যবহার না করাই উচিত। ইউরোপের মিষ্টান্নের মধ্যে পুডিংই প্রধান। তাহা এইরূপ মৃদু উত্তাপে প্রস্তুত হয় যে তাহা আমাদের মিষ্টান্নের ন্যায় গুরুপাচ্য হয় না। সুতরাং তৎসম্বন্ধেও কয়েক প্রকার প্রস্তুত প্রণালী লিখিত হইয়াছে।

সন্দেশ

সন্দেশ বাঙ্গালীর সর্ব্বোৎকৃষ্ট মিঠাই। উত্তম সন্দেশে প্রোটিড শতকরা ১৮ ও ঘৃত ২০ ভাগ থাকে। ইহাতে শর্করার পরিমাণও শতকরা প্রায় ৪০ ভাগ। নিকৃষ্ট সন্দেশে শর্করার পরিমাণ অধিক এবং ছানা ও ঘৃতের পরিমাণ তদ্রূপ অল্প। আহারের পরে সুস্থ ব্যক্তির পক্ষে অল্প পরিমাণে সন্দেশ ব্যবস্থা করা যায়। সন্দেশ বিশেষ পুষ্টিকারক কিন্তু খুব লঘু পথ্য নহে।

সন্দেশ প্রস্তুত করিতে প্রথমতঃ ছানার দানা ভালরূপে ভাঙ্গিয়া লইতে হয়। অন্যদিকে একসের ছানার জন্য সাধারণতঃ অর্দ্ধসের শর্করার গাঢ়রস প্রস্তুত করিয়া উহাতে মৃদু উত্তাপে ছানা দিয়া ভাল করিয়া নাড়িবে। যখন ছানা রসে আটিয়া আসিবে তখন কড়াই নাবাইবে; এবং যতক্ষণ তপ্ত থাকিবে ততক্ষণ নাড়িবে। ইচ্ছা হইলে নাবাইয়া ইহাতে কয়েকটা এলাচ চূর্ণ যোগ করা যাইতে পারে। কখন সন্দেশের

পাক শেষ হয় তাহা সকলে নির্দ্ধারণ করিতে পারে না, এই জন্য সকলে উৎকৃষ্ট সন্দেশ প্রস্তুত করিতে সক্ষম হয় না। এক সের ছানায় ইহার এক তৃতীয়াংশ শর্করা যোগ করিলে উৎকৃষ্ট সন্দেশ প্রস্তুত হয়।

রসগোল্লা

রসগোল্লা সন্দেশের পরেই উত্তম মিঠাই। রসগোল্লার জন্য ছানার দানা ভাঙ্গিয়া লইতে হয়। পরে ইহার সহিত কিঞ্চিৎ ময়দা মিশ্রিত করিয়া মাখিয়া লইয়া গোল্লা প্রস্তুত করিবে। অন্য দিকে একসের ছানার গোল্লার জন্য একসের চিনির রস প্রস্তুত করিবে; এবং এইরূপে গোল্লা ছাড়িয়া দিয়া কিয়ৎক্ষণ জ্বাল দিবে।

পানিতুয়া

পানিতুয়ার জন্য ছানার দানা পূর্ব্ববৎ ভাঙ্গিয়া কিঞ্চিৎ ময়দা সহযোগে মাখিয়া লইবে। ছানার সহিত ইহার সিকি ভাগ ক্ষির মিশ্রিত করিয়া লইলে উত্তম পানিতোয়া প্রস্তুত হয়। পরে ইহার দ্বারা মিঠাই করিয়া ঘৃতে ভাজিবে। অন্যদিকে চিনির রস প্রস্তুত করিয়া মিঠাই ঐ রসে কিয়ৎক্ষণ রাখিয়া দিবে।

মালপোয়া

মালপোয়া আলু, কলাই প্রভৃতি দ্বারা প্রস্তুত হয়। আলু সিদ্ধ করিয়া কাই প্রস্তুত করিতে হয় ও কলাই ভিজাইয়া রাখিয়া পরে বাটিয়া লইতে হয়। তৎপরে ইহার সহিত কিঞ্চিৎ ময়দা যোগ করিয়া উত্তমরূপে মাখিয়া চেপ্‌টা গোল মিঠাই প্রস্তুত করিবে এবং ঘৃতে ভাজিয়া পানি-তোয়ার মত চিনির রসে রাখিবে। ক্ষিরের দ্বারা উৎকৃষ্ট মালপোয়া প্রস্তুত করা যায়। ক্ষিরের সহিত কিঞ্চিৎ ময়দা বা এরোরুট যোগ করিয়া মাখিয়া পূর্ব্ববৎ ঘৃতে ভাজিয়া রসে ফেলিবে।

পুডিং

১। অর্দ্ধপোয়া মাখনের সহিত অর্দ্ধপোয়া চিনি মিশ্রিত করিবে। তৎপরে ৪টী ডিম্বের কুসুম ও পাউরুটী চূর্ণ একত্রে ভালরূপে ফেটাইবে এবং অন্যত্র ঐ ডিম্বের শুভ্র পদার্থ ফেটাইয়া সমুদয় পদার্থ একত্রে মিশ্রিত করিবে। পরে এনামেল করা লোহার পাত্রে রাখিয়া অর্দ্ধঘণ্টা জ্বলন্ত চূলার পার্শ্বে রাখিয়া দিলে পুডিং প্রস্তুত হয়।

২। অর্দ্ধপোয়া আতপ চাউল তিন পোয়া দুগ্ধে সিদ্ধ করিয়া এক ছটাক মাখন, এক ছটাক চিনি ও একটা ডিম্বের ফেটান কুসুম একত্রে সমুদয় মিশ্রিত করিয়া এনামেল করা লোহার পাত্রে রাখিয়া জ্বলন্ত চূলার পার্শ্বে এক ঘণ্টা রাখিতে হয়। প্রস্তুত হইবার কিঞ্চিৎ পূর্ব্বে ঐ ডিম্বের ফেটান শুভ্র পদার্থ ইহার উপর দিতে হয়।

৩। পাউরুটীর টুকরা ফুটন্ত দুগ্ধে রাখিয়া অর্দ্ধ ঘণ্টা ঢাকিয়া রাখিবে। তৎপরে ইহাতে কিঞ্চিৎ চিনি ও ফেটান ডিম্ব ভালরূপ আলোড়ন করিয়া মিশ্রিত করিবে। তৎপরে পাত্রে রাখিয়া অর্দ্ধঘণ্টা জ্বলন্ত চূলার পার্শ্বে রাখিবে।

৪। এক ছটাক আতপ চাউল চূর্ণ তিন পোয়া দুগ্ধে সিদ্ধ করিয়া ক্ষীর প্রস্তুত করিবে। ইহার সহিত ৪টী ডিম্বের ফেটান কুসুম অর্থাৎ ফেটান হরিদ্রা পদার্থ, ও দুই ছটাক চিনি মিশ্রিত করিবে। তৎপরে পাত্রে রাখিয়া জ্বলন্ত চূলার পার্শ্বে অর্দ্ধঘণ্টা রাখিয়া দিবে।

৫। এক সের জল একটা এনামেল করা লোহার পাত্রে ফুটাইবে। দুইটী ফেটান ডিম্ব একসের দুগ্ধের সহিত মিশ্রিত করিয়া ঐ ফুটন্ত জলে ঢালিবে এবং ইহাতে এক তোলা লেবুর রস বা ভিনিগার যোগ করিবে, এবং জ্বাল দিবে। যখন ছানার মত পদার্থ উপরে ভাসিয়া উঠিবে তখন নাবাইয়া জল ফেলিয়া দিবে, এবং কিঞ্চিৎ শর্করা যোগ করিবে।

—o—

পঞ্চদশ অধ্যায়

মোরব্বা, চাটনি প্রভৃতি

মোরব্বা ও চাটনি মুখরোচক সামগ্রী। ইউরোপে বহুল পরিমাণে ইহা ব্যবহৃত হয়। টাটকা ফলের অভাবে এইসকল সামগ্রী ব্যবহার করা কর্ত্তব্য। বঙ্গদেশের মধ্যে বীরভূম জেলায় উত্তম মোরব্বা প্রস্তুত হইয়া থাকে। আমরা কতিপয় মোরব্বা ও চাটনির প্রস্তুত প্রণালী বিবৃত করিতেছি।

মোরব্বা ও জেলী প্রস্তুত করিবার প্রণালী

যখন যে ফল পাওয়া যায় তাহা হইতে জেলী প্রস্তুত করা যায়। এক সের ফলে তিন পোয়া চিনির (দানাদার কাশীপুরের চিনি শিলে বাটিয়া মিহিচূর্ণ করিয়া লইতে হয়) আবশ্যক। কোন মৃত্তিকা বা এনামেল করা পাত্রে ফল ও চিনি রাখিয়া উত্তাপ দিবে। প্রায় অর্দ্ধঘণ্টা সিদ্ধ করিতে হয়। সিদ্ধ করিবার সময় দুই একবার গাদ কাটিতে হয়। অধিক জ্বাল-দিলে চিনির রস চিটা হইয়া অখাদ্য হইয়া যায়। কোন কোন ফল আস্ত রাখিতে হয় ও কোন কোন ফল কুচি কুচি করিয়া কাটিয়া লইতে হয়। জ্বালদেওয়া শেষ হইলে ফলে গামাখা রস রাখিয়া অতিরিক্ত রস পৃথক করিয়া রাখিবে। এই রসও উপাদেয়। মিষ্টান্নের সহিত এই রস গ্রহণ অতি সুস্বাদু।

আনারসের মোরব্বা

আনারস কুচি কুচি করিয়া কাটিয়া কোন চীনা মাটির পাত্রে রাখিবে; এবং ইহা বাটা মিহি চিনিদ্বারা ঢাকিবে। বার ঘণ্টা পরে উহার রস ঢালিয়া লইয়া ২০ মিনিট জ্বাল দিবে। শীতল হইলে রস আনারসের কুচির

উপর ঢালিয়া রাখিবে। ১২ ঘণ্টা পরে ঐ আনারস রসসমেত ২০ মিনিট জ্বাল দিবে। তৎপর ঈষৎ উষ্ণ থাকিতে কোন বোতলে বা মৃত্তিকা পাত্রে ঢালিয়া রাখিয়া দিবে।

আমলকীর মোরব্বা

আমলকী কাঠের বা বাঁশের সূঁচদ্বারা ভালরূপে বিদ্ধকরিয়া মৃত্তিকা পাত্রে জলের মধ্যে ২ বা ৩ দিন রাখিবে। প্রত্যহ ইহার জল বদলাইতে হয়। তৎপরে প্রথমতঃ জলে সিদ্ধ করিয়া লইবে। তখন, সময়ে সময়ে ৮ বা ৯ বার জল ফেলিয়া দিবে। ইহাতে ইহার কস জলের সহিত চলিয়া যাইবে। অন্যত্র একসের চিনি চারি বা পাঁচ পোয়া জলে মিশ্রিত করিয়া জ্বালদিয়া রস প্রস্তুত করিয়া লইতে হয়। জ্বালদিবার সময়ে, মধ্যে মধ্যে, রসের গাদ কাটিবে। পরে এই রসে আমলকী অর্দ্ধঘণ্টা জ্বাল দিবে। রস আটিলে মোরব্বা নাবাইতে হইবে। আমলকীর মোরব্বা অতিশয় উপকারী খাদ্য। প্রসিদ্ধ কবিরাজী চ্যবনপ্রাশ ঔষধে আমলকী প্রধান উপাদান।

লেবুর আচার

পক্ক পাতিলেবু হইতে উত্তম আচার প্রস্তুত হয়। আশ্বিন হইতে অগ্রহায়ণ মাসে যে লেবু পাকে তাহাই সর্ব্বোত্তম। প্রথমতঃ লেবু ধৌত করিয়া লইবে যেন ইহাতে কোন ধূলাবালি না থাকে। লেবুর একধারের সিকিভাগ চারিফালা করিয়া কাটিয়া ইহার ভিতরে এক টিপ লবণ ও কিঞ্চিৎ লঙ্কামরিচের গুড়া প্রবেশ করিয়াদিতে হয়। তৎপরে এই লেবু কোন চীনা মাটীর পাত্রে বা মাটিয়া পাত্রে রাখিয়া লেবুর রস দ্বারা ঢাকিয়া দিবে ও প্রয়োজন মত আরও কিছু লবণ যোগকরিয়া বস্ত্রদ্বারা পাত্রের মুখ বান্ধিয়া রাখিবে। এই পাত্র ঢাকনি সমেত কুড়ি হইতে এক মাস রৌদ্রে রাখিলে আচার প্রস্তুত হইবে।

দুই বা তিন বৎসরের পুরাতন লেবুর আচার মহোপকারী। ইহাকে

জারকলেবু বলে। জারকলেবু অতি অগ্নিবৰ্দ্ধক এবং ইহা অম্লরোগের মহৌষধ। জারকলেবু যতই পুরাতন হইবে ততই ইহার গুণ বৃদ্ধি হইয়া থাকে।

লেবুর আরক

একটা লেবুর খোসা পাতলা কুচি কুচি করিয়া কাটিবে। এক পোয়া জলে ঐ কুচি তিন মিনিট মাত্র ফুটাইবে। লেবুর রস অন্য পাত্রে বাহির করিয়া কাপড়ে ছাকিয়া রাখিবে। ইহাতে ঐ খোসার ফুটন্ত জল দিয়া কিঞ্চিৎ (এক তোলা) শর্করা যোগকরিয়া নাড়িবে। শীতল হইলে এই রস বোতলে রাখিয়া দিবে ; এবং প্রয়োজন মত ব্যবহার করিবে।

অম্ল, পেটের পীড়া ও লিভারের পক্ষে প্রত্যহ দুই তিনবার অৰ্দ্ধ ছটাক পরিমাণে ইহা গ্রহণ করিলে বিশেষ উপকার দর্শে।

ভিনিগার বা সির্কা

ভিনিগার চাটনির প্রধান অঙ্গ। আমাদের দেশে ইক্ষুরস পচাইয়া ইহা প্রস্তুত হয়। ইক্ষুরস মৃৎপাত্রে রাখিয়া একখণ্ড কাপড়দ্বারা মুখ বান্ধিয়া ২০।২৫ দিন রৌদ্রে রাখিতে হয়। তৎপরে অন্ধকার বিশিষ্ট কোন ঘরে রাখিয়া দিলে অম্লস্বাদ বিশিষ্ট সির্কা হয়। যতদিন রসের শর্করা অম্লত্বে পরিণত না হয়, তত দিন সির্কা হয় না। ইক্ষুরস প্রথমে জ্বাল দিয়া ও গাদ কাটিয়া ইহার এক পঞ্চম ভাগ মারিয়া লইলে, ইহা হইতে উত্তম সির্কা প্রস্তুত হয়। ইক্ষুরস ব্যতীতও উত্তম সির্কা প্রস্তুত করা যাইতে পারে তাহা এই।—

আট সের জলে একসের মোটা সাধারণ চিনি যোগ করিয়া ১৫ মিনিট ফুটাইয়া এবং মধ্যে মধ্যে গাদ কাটিয়া ঐ রস নাবাইবে। ঈষদুষ্ণ রস কোন মৃন্ময় পাত্রে রাখিবে। ইতিপূৰ্ব্বে একখানা পাউরুটী শেক দিয়া রাখিবে। রস প্রস্তুত হইলে ইহাতে ঐ পাউরুটী এক ছটাক ঈষ্ট দ্বারা

সিক্ত করিয়া ঐ রসে ছাড়িয়া দিবে। ঈষ্ট না পাইলে মদের কারখানা হইতে গাঁজলা যোগ করিবে; এবং একখণ্ড পাতলা বস্ত্রদ্বারা ঐ পাত্রের মুখ বাঁধিয়া রাখিয়া দিবে। এইরূপে উৎকৃষ্ট সির্কা প্রস্তুত হয়। ঈষ্ট মিশ্রিত না করিলে সির্কা প্রস্তুত হইতে ৬ মাস সময়ের প্রয়োজন।

সির্কায় সাধারণতঃ শতকরা ৪ বা ৫ ভাগ এসিটিক এসিড ও ৩ বা ৪ ভাগ সুরা প্রাপ্ত হওয়া যায়।

কাল জামের সির্কা

এক সের ধৌত করা কালজাম কোন চীনা মাটীর বা এনামেল করা পাত্রে রাখিয়া দুই সের ভিনিগার যোগ করিয়া এক রাত্রি রাখিয়া দিবে। পরদিন ঐ রস চালনিতে ছাকিয়া আর একসের ধৌত কালজামে ঢালিবে। এক রাত্রি পরে পুনঃ ঐ রস ছাকিয়া আর এক সের কালজামের সহিত মিশ্রিত করিবে। রস ছাঁকিবার সময়ে কখন চটকাইবে না। তৎপর প্রতি এক সের রসে এক সের লাল চিনি যোগ করিয়া এক ঘণ্টা মৃদু উত্তাপে জ্বাল দিয়া ছাকিয়া লইবে। ঐ রস শীতল হইলে বোতলে পুরিয়া মুখ বন্ধ করিয়া রাখিয়া দিবে।

কালজামের সির্কা অতিশয় উপকারী ও মুখরোচক। পেটের পীড়ার পক্ষে ইহা বিশেষ উপকারী। আহারের সময় অন্য খাদ্যের সহিত ইহা অল্প পরিমাণে ব্যবহার করা যায়।

পেঁয়াজের চাটনি

পেঁয়াজ পাতলা গোল করিয়া কাটিয়া কিঞ্চিৎ লবণ যোগ করিয়া এক রাত রাখিবে। পর দিন একটা পাত্রে ভিনিগারের সহিত গোলমরিচ, লঙ্কা মরিচ, সর্ষপ ও কিঞ্চিৎ লাল চিনি যোগ করিয়া জ্বাল দিবে। ভিনিগারের পরিমাণ এমন হইবে যাহাতে পেঁয়াজ ডুবিয়া থাকিতে পারে। শীতল হইলে ভিনিগার ঐ পেঁয়াজে ঢালিয়া পাত্রের মুখ বন্ধ

করিয়া রাখিবে। তিন মাস পরে ইহা অতি উত্তম মুখ রোচক চাটনি হইবে।

আমের চাটনি

অর্দ্ধ সের লালচিনি, এক পোয়া লবণ, এক ছটাক রসুন, তিন ছটাক পেয়াজ, অর্দ্ধ ছটাক গোল ও লঙ্কামরিচ, অর্দ্ধ পোয়া সর্ষপ, অর্দ্ধ পোয়া আদা ও দুই সের ভিনিগার দ্বারা প্রায় ১০।১২টী আমের চাটনি প্রস্তুত হইতে পারে। পেয়াজ ও রসুন থেঁত করিয়া ও আদার খোসা ফেলিয়া চাক করিয়া কাটিয়া লইতে হয়। কচি আম যাহার আঁশ হয় নাই কিম্বা আঁশ বিহীন শক্ত আঁটি ধরান আম চাটনির জন্য উত্তম। এইরূপ আমের খোসা ফেলিয়া পাতলা করিয়া কাটিয়া জলে ৩ ঘণ্টা রাখিয়া দিবে। পৎপরে ভিনিগারেব সহিত জ্বাল দিবে। এইরূপ পরিমাণে আম দিবে যাহাতে ইহা ভিনিগারে ডুবিয়া থাকিতে পারে। আম সিদ্ধ হইলে নাবাইবে। শীতল হইলে ইহার সহিত পূর্ব্বোক্ত উপাদান সকল যোগ করিয়া বোতলে মুখ বন্ধ করিয়া রাখিবে।

কপির আচার

ফুল কপি ও বান্ধ কপির কচি পত্র পাতলা করিয়া কাটিয়া একটা চালনির উপর রাখিবে ও ইহার উপর লবণ ছড়াইয়া ঢাকিয়া এক রাত রাখিতে হইবে। পরের দিন ঐ কপি কোন চীনা মাটীর পাত্রে (বৈয়মে) রাখিবে। তৎপরে ইহাতে ভিনিগার ঢালিবে; এবং আস্ত গোলমরিচ দিবে। একসের ভিনিগারে ২ তোলা মরিচ দিতে হয়। ভিনিগারের পরিমাণ এইরূপ হইবে যাহাতে কপি ভিনিগারে ঢাকিতে পারে।

———o———

ষোড়শ অধ্যায়

পানীয়

জল

জল সমস্ত জন্তু ও উদ্ভিদের প্রাণ। শুষ্ক খাদ্যের চতুর্গুণ জল ব্যতীত ইহা পরিপাক হয় না। গ্রীষ্মকালে আরও অধিক জলের প্রয়োজন হয়।

পানীয় জল বিশুদ্ধ হওয়া আবশ্যক। দূষিত জলে নানা রকম পীড়ার বীজ নিহিত থাকে। ইহারা পানীয় জলের সহিত জীবদেহে প্রবেশ করে। জলের দোষেই সাধারণতঃ কলেরা, আমাশায় প্রভৃতি রোগ ব্যাপ্ত হইয়া পড়ে।

বিশুদ্ধ জল স্বাদ ও গন্ধ বিহীন। কাচ পাত্রে রাখিয়া দেখিলে ইহার কোন বর্ণ নাই বলিয়া প্রতীয়মান হয়। বিশুদ্ধ জল পাওয়া সুকঠিন। যদিও বৃষ্টির জল উত্তম কিন্তু ইহাও কিঞ্চিৎ পরিমাণে বায়ু-মণ্ডলস্থ দূষিত পদার্থ ধারণ করে। তথাপি বৃষ্টির জল সর্ব্বোত্তম। তৎপরে উৎস জল, পার্ব্বত্য নদী বা হ্রদের জল এবং ২০ হস্তের অধিক গভীর কূয়ার জল উত্তম। সাধারণ নদীর জল, অগভীর কূয়ার জল এবং অরক্ষিত পুষ্করিণীর জল নিকৃষ্ট। যে পুষ্করিণীতে কেহ স্নান, অবগাহন কিম্বা কাপড় ধৌত করে না, এবং যাহাতে কোন ঘাস বা আবর্জ্জনা নাই, সেই জলও উত্তম; কিন্তু এই জলও সন্দেহজনক, কারণ কোন ব্যক্তি অগোচরে, কলেরা, আমাশয়, প্রভৃতি ব্যাধীর বীজ সংলগ্ন হস্তপদাদি বা বস্ত্র ধৌত করিয়া জল বিষাক্ত করিয়া দিতে পারে। সুতরাং জল সাধারণতঃ উত্তাপ দ্বারা ফুটাইয়া লইয়া ব্যবহার করাই উচিত। ফুটন্ত জল বালি ও কয়লা চূর্ণ দ্বারা ফিলটার করিয়া লইলে সম্পূর্ণরূপে বিশুদ্ধ হইতে পারে। ওলাউঠা, টাইফয়েড্ জ্বর প্রভৃতি সংক্রামক রোগের বীজ

নিহিত পুষ্করিণী বা কূয়ার জলে কিঞ্চিৎ পারম্যাঙ্গানেট-অব-পাটাস্ যোগ করিলে জল বিশুদ্ধতা লাভ করে।

কোন কোন জলে চূণ ও ম্যাগ্নেসিয়ামের কোন যৌগিক মিশ্রিত থাকে। এই জলে সাবান ঘসিলে ফেনা উঠে না কিম্বা ডাইল সিদ্ধ হয় না। এইরূপ জলও পানের জন্য অনুপযুক্ত। এই জল কুটস্থ উত্তাপে অর্দ্ধঘণ্টা উত্তপ্ত করিয়া শীতল করিলে পূর্ব্বোক্ত ধাতবপদার্থ পাত্রের তলে পতিত হয়। তৎপরে এই জল ব্যবহার করা যাইতে পারে।

আহারের সময়ে অধিক পরিমাণে জল কিম্বা অন্য কোন পানীয় গ্রহণ না করাই ব্যবস্থা, কারণ ইহাতে পাকস্থলীর পাচকরস অধিক পরিমাণে তরল হইয়া শক্তিহীন হইয়া পড়ে; সুতরাং পাকক্রিয়া যথাযথরূপে নির্ব্বাহ হয় না। আহারের তিন ঘণ্টা পরে পানীয় গ্রহণ করা কর্ত্তব্য। ইহাতে প্রথমতঃ যেমন পরিপাকের কোন ব্যাঘাত ঘটে না, দ্বিতীয়তঃ পরিপাকের পরে পানীয় গ্রহণ করিলে পাকস্থলী ধৌত হইয়া পরিস্কৃত হয়।

চিনির সরবৎ

গ্রীষ্মপ্রধান দেশে, গ্রীষ্মকালে, চিনি বা মিশ্রির সরবৎ স্নিগ্ধকারী। সরবৎ প্রস্তুত করিতে এক সের জলে এক পোয়া চিনি বা মিশ্রি মিশ্রিত করিতে হয়। চিনি যোগ করিয়া জল নাড়িয়া দিলে শীঘ্র চিনি জলের-সহিত মিশ্রিত হয়। মিশ্রি কাপড়ের টুকরায় বান্ধিয়া জলে ঝুলাইয়া রাখিলে শীঘ্র জলের সহিত মিশ্রিত হয়। এক সের চিনির সরবতে এক ছটাক লেবুর রস যোগ করিয়া লইলে ইহার গুণ বৃদ্ধি হয়।

ঘোলের সরবৎ

জলের পরিবর্ত্তে দধি হইতে মাখনতোলা ঘোলে পূর্ব্বোক্ত প্রকারে শর্করা যোগ করিয়া ঘোলের সরবৎ প্রস্তুত হয়। ইহাতে কিঞ্চিৎ লেবুর

আরক বা লেবুপাতার গন্ধ দিলে ইহা বিশেষ তৃপ্তিকর পানীয় হইয়া থাকে। গ্রীষ্মকালে ঘোলের সরবৎ অতি উপাদেয় সামগ্রী।

লেবুর সিরাপ বা সরবৎ

চারি সের পরিষ্কৃত শর্করায় আটসের ফুটন্ত জল যোগ করিবে। ঈষদুষ্ণ থাকিতে ইহাতে এক পোয়া সাইট্রিকএসিড্, দেড় ছটাক কমলালেবুর খোসা, অর্দ্ধছটাক লেবুর আরক (অথবা দেড়ছটাক পাতি বা কাগজি-লেবুর খোসা) যোগ করিয়া রাখিয়া দিবে। পান করিবার সময়ে এক-গ্লাস জলে এক ছটাক আন্দাজ সিরাপ যোগ করিয়া পান করিবে।

চা

ইদানিং এতদ্দেশে ভদ্র পরিবারের মধ্যে চা একরূপ প্রচলিত হইয়াছে। কেহ কেহ চা পান অপকারী বলেন। রাসায়নিক পরীক্ষায় ইহাতে বিশেষ অপকারী কোন পদার্থ প্রাপ্ত হওয়া যায় না। ইহার প্রধান উপাদান ট্যানিন্ (শতকরা ১৩—১৭ ভাগ)। হরিতকি আমলকিতেও এই উপাদানের প্রাধান্য। শর্দ্দি, কাশি ও তজ্জন্য গলা ও জিহ্বার ঘায়ে ট্যানিক এসিড্ বিশেষ উপকারী। ক্রমি, আমাশয় প্রভৃতি অন্ত্র রোগের পক্ষেও চা পান উপকারী বলিয়া বিবেচিত হয়। ট্যানিন্ ধারক গুণের জন্য বিখ্যাত। সুতরাং প্রাতে এক পেয়ালা উষ্ণ চা পান উপকারী ভিন্ন অপকারী হইতে পারে না। অপরন্তু প্রাতে খালি পেটে এক পেয়ালা কোন প্রকার পানীয় পান করিলে কোষ্ঠ পরিষ্কার থাকে। আয়ুর্ব্বেদ মতেও এই রূপ পানীয়ের ব্যবস্থা আছে। তবে গাঢ় চা কিম্বা দৈনিক বহুবার চা গ্রহণ করিলে পাকস্থলী ট্যানিন দ্বারা আচ্ছাদিত হইলে উপযুক্ত পরিমাণে পাচকরস উৎপন্ন হইতে পারে না। সামান্য জলযোগের পরে এক পেয়ালা চা গ্রহণ করিলে পাকস্থলির কোন ব্যাঘাত হয় বলিয়া বোধ হয় না। চাতে এক প্রকার

সুগন্ধী তৈল আছে (শতকরা অর্দ্ধ হইতে এক ভাগ) ইহার জন্যই চা এত প্রীতিকর। তদ্ভিন্ন ইহাতে কিঞ্চিৎ ক্যাফিন বা থিন্ নামক তিক্ত স্বাদবিশিষ্ট পদার্থ, শতকরা ১২ হইতে ৩ ভাগ পরিমাণে, বিদ্যমান আছে। ইহার উত্তেজনা গুণ আছে। অধিক মাত্রায় ইহা (পাঁচ গ্রেণ) অপকারী; কিন্তু এক চামচ চা পত্রে ১ গ্রেণের অধিক ইহা থাকে না।

প্রস্তুত প্রণালী

জল ফুটিয়া উঠিলে তৎক্ষণাৎ জল নামাইবে। প্রথমতঃ চাদানী ঐ গরম জলে একটু ধুইয়া লইবে। পরে ইহাতে প্রত্যেক পেয়ালার জন্য এক চার চামচে চা দিবে এবং তদানুযায়ী জল দিবে। জল অনেকক্ষণ পর্য্যন্ত ফুটিলে কিম্বা ফুটন্ত জল শীতল করিয়া পুনর্ব্বার ফুটাইলে ইহাদ্বারা উত্তম চা প্রস্তুত হয় না। চা ৫ বা ৬ মিনিট ফুটন্ত জলে চাদানীতে রাখিতে হয়। পরে প্রত্যেক পেয়ালায় দুই চামচ চিনি দিয়া চা ছাকনিতে করিয়া ঢালিবে ও এক ছটাক পরিমাণ দুগ্ধ মিশ্রিত করিবে। উত্তম প্রস্তুত চা ঈষৎ গোলাপী বর্ণ ধারণ করে। লোহার কড়াইতে জ্বালদেওয়া দুগ্ধ চাতে দিবে না; কারণ ইহাতে কড়াইর লৌহ থাকে। এই লৌহ ও চার ট্যানিকএসিড্ সংযুক্ত হইয়া কৃষ্ণবর্ণ প্রাপ্ত হয়।

দুগ্ধ

চার পরিবর্ত্তে প্রাতে এক পেয়ালা উষ্ণ দুগ্ধ গ্রহণ ব্যবস্থা করা যাইতে পারে। খালিপেটে দেড়পোয়া আন্দাজ উষ্ণদুগ্ধ পান করিলে কোষ্ঠ পরিষ্কার হয়।

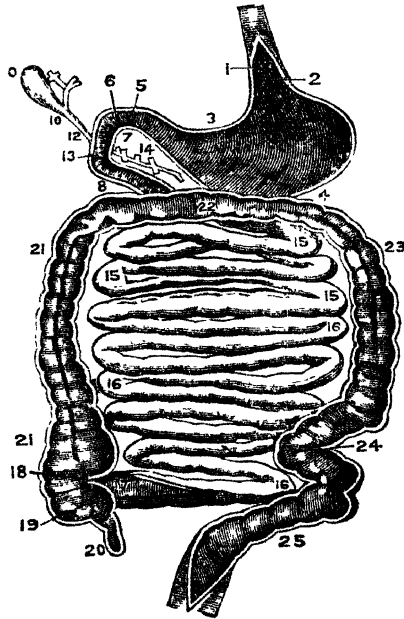
——o——

সপ্তদশ অধ্যায়

পাক ক্রিয়া

ভুক্তদ্রব্য নানারূপ রসের সহিত মিশ্রিত হইয়া পাকস্থলী ও অন্ত্রাশয়ে জীর্ণ হয়। যাহা পরিপাক হয় না তাহা মলমূত্ররূপে বহির্গত হইয়া যায়। শিশুগণের খাদ্যের প্রায় অর্দ্ধভাগ পরিপাক হয়,—পক্ষান্তরে বয়োপ্রাপ্ত এবং স্থূলকায় ব্যক্তির খাদ্যের শতকরা ৮০—৯০ ভাগই পরিত্যক্ত হয়। পরিশ্রমী ব্যক্তি যাহা জীর্ণ করিতে পারে, অলস ব্যক্তি তাহা পারে না। আমরা নিম্নস্থলে পাকস্থলীর চিত্র ও পাকক্রিয়ার সংক্ষিপ্ত বিবরণ প্রকাশ করিতেছি।

মুখের অমৃত।—ভুক্তদ্রব্য চর্ব্বণকালে মুখের লাল মিশ্রিত হয়। লালা কিঞ্চিৎ ক্ষার গুণবিশিষ্ট তরল পদার্থ। উত্তমরূপে চর্ব্বণ করিলে অধিক পরিমাণে লালা উৎপন্ন হয়। সাধারণতঃ এক ব্যক্তির এক দিবসে কিঞ্চিদধিক একসের লালা উৎপন্ন হইয়া থাকে। মাংসাশী জন্তু চর্ব্বণ করিয়া আহার গ্রহণ করে না বলিয়া ইহাদের খাদ্যে অতিশয় অল্প লালা যুক্ত হয়। আমিষ খাদ্য পরিপাকের নিমিত্ত লালার বিশেষ প্রয়োজনও হয় না। লালা কর্তৃক ভুক্ত দ্রব্যের শ্বেতসার পদার্থ শর্করায় (মলটোজ্) পরিণত হইয়া জীর্ণ হয়। চলিত কথায় লালকে মুখের অমৃত বলা হয়, বাস্তবিকই লালা অমৃত! খাদ্যদ্রব্যের শ্বেতসার পাকস্থলীতে প্রবেশ করিয়াও প্রায় এক ঘণ্টা কাল লালা কর্তৃক শর্করায় পরিবর্ত্তিত হইয়া থাকে। পাকস্থলীতে যখন অম্লরসের আধিক্য হয়, তখন এই ক্রিয়া (শ্বেতসার শর্করায় পরিবর্ত্তন) স্থগিত হয়। শুষ্ক খাদ্য, শর্করা, অম্ল এবং সুগন্ধী ও সুস্বাদু দ্রব্য গ্রহণ করিলে মুখে বিলক্ষণ পরিমাণে অমৃত উত্থিত হয়।

পাকস্থলীর অম্লরস।—ভুক্তদ্রব্য পাকস্থলীতে উপনীত হইলে তথায় এক প্রকার অম্লরস উৎপন্ন হয়, ইহাকে গ্যাস্ট্রিক্ রস বলে। ইহাতে পেপ্‌সিন্ ও হাইড্রোক্লোরিক এসিডেরই আধিক্য। রেনিন নামক পদার্থ যাহাতে দুগ্ধ ছানায় পরিণত হয় তাহাও ইহাতে বিদ্যমান। রক্তের লবণ হইতে এই হাইড্রোক্লোরিক এসিড্ উৎপন্ন হয়। সুস্থ ব্যক্তির পাকস্থলীতে সারাদিনে প্রায় দেড়সের এই রস উৎপন্ন হয়। এই রস খাদ্যের প্রোটিড্

1, গল নালী। 2, 3, 4, পাকস্থলী। 5, 6, 7, 8, ক্ষুদ্র অন্ত্রে প্রবেশের নালী। 9, 10, 11, 12, পিত্তকোষ ও ইহার নালী। 13 যে স্থলে খাদ্য পিত্তিরসের সহিত মিলিত হব। 14 ক্লোম নালী। 15, 16, ক্ষুদ্র অন্ত্র। 17, 18, ক্ষুদ্র অন্ত্র হইতে বৃহৎ অন্ত্রে প্রবেশের দ্বার 19-24, বৃহৎ অন্ত্র। 25 মল দ্বার।

দ্রবীভূত করিয়া জীর্ণ করে। বলা বাহুল্য যে, ভুক্তদ্রব্য কোন পাচক রস দ্বারা সম্পূর্ণরূপে দ্রবীভূত না হইলে, ইহা কখনও জীর্ণ হয় না। আমিষ খাদ্য—মাংস, মৎস্য, ডিম্ব প্রভৃতি সর্ব্বাগ্রে পাকস্থলীর অম্লরস দ্বারা পরিপাচ্য হইয়া থাকে। নিরামিষভোজী জন্তুর পাকস্থলীর অম্লরস, আমিষভোজী জন্তুর অম্লরস অপেক্ষা অধিক কার্য্যকারী; এই জন্য ইহারা ঘাস পাতা ও বীজ বিনা রন্ধনেও অনায়াসে জীর্ণ করিতে পারে। খাদ্য উত্তমরূপে চর্ব্বিত হইলে ত্বরায় পাকস্থলীর অম্লরস দ্বারা য়্যাল্‌বুমিনয়েড্ পরিপাচ্য হয়। কঠিন য়্যাল্‌বুমিনয়েড্ খাদ্য পাকস্থলীতে জীর্ণ হয় না, ইহা পাকস্থলীর নিম্নে অবস্থিত ক্ষুদ্র অন্ত্রাশয়ে জীর্ণ হইয়া থাকে। লালা মিশ্রিত চর্ব্বিত খাদ্য ও উষ্ণ খাদ্য গ্রহণ করিলে পাকস্থলীর অম্লরস ত্বরায় উৎপন্ন হয়। খাদ্যের সহিত অধিক পরিমাণে তরল পদার্থ গ্রহণ করিলে পাচক অম্লরস, অত্যন্ত তরল হইয়া পড়ে, সুতরাং খাদ্যের উপর এই রসের ক্রিয়া প্রবল হয না। অজীর্ণ রোগের পক্ষে আহারের সময়ে জলপান নিষিদ্ধ। তরল খাদ্য আহারের সময় গ্রহণ না করিয়া অন্য সময়ে গ্রহণ ব্যবস্থেয়। লঘু আহার অর্থাৎ জলযোগের সময়ে তরল খাদ্য যথা, চা, দুগ্ধ, সরবৎ প্রভৃতি গ্রহণ করা যাইতে পারে। সুরা, ক্ষার, ট্যানিন্ (হরিতকি) প্রভৃতি পদার্থ আহারের সময়ে গ্রহণ করিলে, এই পাচক রস উৎপত্তির ক্রিয়ার ব্যাঘাত হয়। পিত্তের আধিক্য হইলে ইহা (পিত্তরস) কখন কখন পাকস্থলীতে প্রবেশ করিয়া অম্লরসের ক্রিয়ার ব্যতিক্রম করে।

কঠিন জলে অবস্থিত চূণও ম্যাগ্নেসিয়ার যৌগিক, তাম্র, লৌহ, দস্তা, জিঙ্ক প্রভৃতির যৌগিক পদার্থ সকল পাকস্থলীতে পরিপাক ক্রিয়ার বিঘ্ন ঘটায়। ভিনিগার, টার্টারিক প্রভৃতি এসিড্ দ্বারা পাকস্থলীর অম্লরস উৎপন্ন হয় বলিয়া ইতিপূর্ব্বে অনুমান করা হইত, কিন্তু এই সকল এসিড্ ব্যবহারের বিরুদ্ধেও এখন অনেক বহুদর্শী চিকিৎসক মন্তব্য প্রকাশ করিতেছেন। অধিক লবণ গ্রহণ করিলেও এই অম্লরস উৎপত্তির

বিঘ্ন ঘটে। কোন কোন খাদ্যের পক্ষে এক ঘণ্টা সময়ে মাত্র পাকস্থলীর ক্রিয়া সমাধা হয়।

দুগ্ধ পাকস্থলীতে প্রবেশ করিবা মাত্র ইহার অম্লরসের রেনিন্ দুগ্ধকে ছানায় পরিণত করে। ছানার জল তখন তখনই জীর্ণ হয়; পরে ছানা ঐ অম্লরস দ্বারা পচনীয় হইয়া থাকে।

এইরূপে খাদ্যের য়্যাল্‌বুমিনয়েড্ পদার্থ ও কিঞ্চিৎ শ্বেতসার, যাহা মুখামৃত দ্বারা ইতিপূর্ব্বে শর্করায় পরিণত হইয়াছিল, তাহা পাকস্থলীতেই জীর্ণ হয়; অর্থাৎ—এই দ্রবীভূত খাদ্য রস বা দ্রাবণরূপে পরিবর্ত্তিত হইলে, পাকস্থলী ইহা গ্রহণ বা শোষণ করিয়া থাকে। অবশিষ্ট খাদ্য অন্ত্রনালীতে প্রবেশ করে।

ঔষধার্থ সাধারণতঃ বরাহের পাকস্থলী হইতে পেপ্‌সিন্ নিষ্কর্ষণ করা হয়; কারণ, ইহা খুব তেজস্কর।

পিত্তরস।—ভুক্তদ্রব্য পকেস্থলী হইতে পরিত্যক্ত হইয়া ক্ষুদ্র অন্ত্রে প্রবেশ করে। তথায় প্রবেশ কালে পিত্তকোষ হইতে পিত্তরস আসিয়া খাদ্যের সহিত মিলিত হয়; এবং ইহার অম্লত্ব নষ্ট করে। পিত্তরস ক্ষারগুণ বিশিষ্ট তিক্ত পদার্থ। ভুক্তদ্রব্যের অধিকাংশ তৈল পদার্থ এই পিত্তরস দ্বারা জলমিশ্রিত সাবানের আকারে পরিবর্ত্তিত হইয়া জীর্ণ হয়। উপযুক্ত পরিমাণে পিত্তরস উৎপন্ন না হইলে কোষ্ঠ কাঠিন্য রোগ জন্মে।

প্যান্‌ক্রিয়েটিক বা ক্লোম রস।—পাকস্থলী হইতে খাদ্য ক্ষুদ্র অন্ত্রে প্রবেশ কালে, এক যন্ত্র হইতে প্যান্‌ক্রিয়েটিক্ রস নামক আর এক প্রকার ক্ষার গুণ বিশিষ্ট রস বহির্গত হইয়া খাদ্যের সহিত মিশ্রিত হয়। প্যান্‌ক্রিয়েটিক্ রস ভুক্ত দ্রব্যের শ্বেতসার, তৈল পদার্থ ও পাকস্থলী হইতে পরিত্যক্ত প্রোটিড্ পরিপাক করিয়া থাকে। এই পাচকরস দুগ্ধের ক্যাজিনের (ছানার) উপর বিশেষ ক্রিয়া প্রকাশ করে। এই রসের সহিত মিলিত হইয়া তৈল, ঘৃত ও চর্ব্বি প্রভৃতির এসিড্ ও গ্লিসারিন্

পৃথক হইয়া জীর্ণ হইয়া থাকে। পিত্তরস ও ক্লোম রসের অভাব হইলে ঘৃত তৈল প্রভৃতি কখন পরিপাক হয় না। কিন্তু ইক্ষু শর্করার উপর ইহার কোন ক্রিয়া নাই।

অন্ত্ররস।—উপরোক্ত চারি প্রকার রস দ্বারা ভুক্ত দ্রব্যের যাহা কিছু অপাচ্য থাকে তাহা অন্ত্ররস দ্বারা ক্ষুদ্র অন্ত্রে জীর্ণ হইয়া থাকে। এই রস ক্ষুদ্র অন্ত্রাশয় হইতে উৎপন্ন হয়। ইহা ইক্ষু চিনিকে ফল চিনিতে পরিবর্ত্তিত করিয়া জীর্ণ করে।

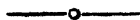
ভুক্তদ্রব্য বিবিধ পাচক রস দ্বারা দ্রবীভূত হইয়া জীর্ণ হইলে, ইহা প্রথমতঃ পিত্তকোষে প্রবেশ করিয়া পরিষ্কৃত হয়, পরে হৃদ্‌পিণ্ডে উপস্থিত হয়। তথায় শুদ্ধ হইয়া ইহা সর্ব্বশেষে ফুসফুস যন্ত্রে উপনীত হয়। তথায় অক্সিজেন বায়ু সংস্পর্শে ইহা রক্তে পরিণত হইয়া সর্ব্ব শরীরে ব্যাপ্ত হয়। যাহা অপরিপাচ্য থাকে তাহা বৃহৎ অন্ত্রাশয় হইতে মলদ্বার দ্বারা পরিত্যক্ত হয়।

নিদ্রাকালে শরীরের যন্ত্রসমূহ নিস্তেজ হইয়া থাকে। সুতরাং নিদ্রা হইতে উঠিয়াই আহার করা অসঙ্গত। তখন কিছু তরল পদার্থ গ্রহণ করা যাইতে পারে। ইহাদ্বারা কোষ্ঠ সরল থাকে। নিদ্রা হইতে উঠিয়া অঙ্গ সঞ্চালন বা ভ্রমণ করিলে যন্ত্র সমুহ পুনঃ সতেজ হয়। পরে বিশ্রাম করিয়া স্নানাহার বিধেয়। আহারের অর্দ্ধ ঘণ্টা পূর্ব্বে জলপান করিলে পাচক রস সমুহ স্ব স্ব ক্রিয়া উত্তমরূপে সমাধা করে।

আহারের সময় সর্ব্বদা নির্দ্ধারিত থাকা আবশ্যক। অসময়ে আহার করিলে পাক-ক্রিয়া সুচারুরূপে সম্পন্ন হয় না। আহার করিয়াই কঠিন কার্য্যে প্রবৃত্ত হওয়া অনুচিত, ইহাতে পরিপাকের ব্যাঘাত হয়। পূর্ণ বয়স্ক ব্যক্তির পক্ষে আহার গ্রহণের পাঁচ ঘণ্টার মধ্যে পুনঃ আহার করা অস্বাস্থ্যকর। কিন্তু শিশুগণ ৩ ঘণ্টা অন্তর আহার করিতে পারে। পূর্ণ বয়স্ক ব্যক্তির তিনবার আহারই যথেষ্ট। এক সময়ে অনেক প্রকার

ব্যঞ্জন ও মিষ্টান্ন গ্রহণ করিলে পরিপাক ক্রিয়ার বিঘ্ন ঘটে। অধিক মসলা যুক্ত ব্যঞ্জনাদি সর্ব্বদা পরিত্যাজ্য। বহু বিজ্ঞ ব্যক্তি ফল স্বতন্ত্র গ্রহণ করিতে ব্যবস্থা করেন। কিন্তু অল্প পরিমাণে সুপক্ক ফল আহারান্তে গ্রহণ করিলে ভুক্ত দ্রব্য উত্তমরূপে পরিপাচ্য হয়।

আহারান্তে দুই বা তিন ঘণ্টা বিশ্রাম করিয়া নিদ্রা যাওয়া উচিত। আহারের পরেই নিদ্রা গেলে পাকস্থলী প্রভৃতি যন্ত্র দুর্ব্বল হয়, ইহাতে পরিপাকের ব্যাঘাত হয় এবং সুনিদ্রা হয় না।

———o———

অষ্টাদশ অধ্যায়

আয়ুর্ব্বেদ মতে খাদ্য ব্যবস্থা

আয়ূর্ব্বেদ শাস্ত্রে খাদ্যসম্বন্ধে বহু মন্তব্য লিপিবদ্ধ আছে। যদিও এই মন্তব্য সর্ব্ব বিষয়ে বর্ত্তমান যুগের অভিজ্ঞ ব্যক্তিগণের মন্তব্যের অনুরূপ নয়, তথাপি ইহাদ্বারা পাঠকের বিশেষ হিতসাধন হইবে আশা করা যায়। আয়ুর্ব্বেদোক্ত প্রয়োজনীয় খাদ্য ব্যবস্থা নিম্নে উদ্ধৃত হইল :—

আহারের প্রথমে মধুরসযুক্ত দ্রব্য, পরে অম্ল ও লবণরসবিশিষ্ট দ্রব্য, তদনন্তর কটু, তিক্ত, কষায় রসযুক্ত দ্রব্য ভোজন করিবে।

ভোজনের আদ্যে ঘৃতাক্ত ও কঠিন দ্রব্য ভক্ষণ, তৎপরে কোমল দ্রব্য এবং সর্ব্বশেষে তরল দ্রব্য (দধি, দুগ্ধাদি) গ্রহণ করিবে। অধিক তরল দ্রব্য মিশ্রিত শুষ্ক বা স্রোতোরোধক পদার্থ হইলেও উত্তমরূপে পরিপাক হয়; কিন্তু তরল পদার্থ মিশ্রিত ভিন্ন কেবল শুষ্ক দ্রব্য ভোজন করিলে তাহা সুচারুরূপে পরিপাক হয় না।

ভোজনের আদিতে জলপান করিলে শরীরের কৃশতা এবং অগ্নিমান্দ্য উপস্থিত হয়। ভোজনের মধ্যভাগে জলপান করিলে অগ্নি প্রদীপ্ত হয়। এবং ভোজনান্তে জলপান করিলে শরীরের স্থূলতা এবং কফ বৃদ্ধি হইয়া থাকে। অতএব ভোজনের মধ্যেই জলপান প্রশস্ত। অত্যন্ত জলপান দ্বারা ভুক্তদ্রব্য পরিপাক হয় না এবং একেবারে জলপান না করিলে ভক্ষিত দ্রব্য পরিপাক হওয়ার প্রতিবন্ধকতা জন্মে; অতএব আহারের সময়ে পুনঃপুনঃ অল্প পরিমাণ জলপান করা কর্ত্তব্য।

পিপাসিত ব্যক্তির ভোজন এবং ক্ষুধিত ব্যক্তির জলপান করা অবিধি।

শুষ্কদ্রব্য (চিড়া প্রভৃতি), বিরুদ্ধ দ্রব্য (ক্ষীর, মৎস্যাদি), বিষ্টম্ভিদ্রব্য (ছোলাদি), জঠরাগ্নি মন্দীভূত করে। ভোজনের আদ্যে দাড়িম্ব ফল,

পদ্মের নাল, বিশশুক (পদ্মের মূল), শালুক, কন্দ, ইক্ষু ভক্ষণ বিধেয়। কদলী ও কর্কটী ফল আদৌ ভোজন করিবে না।

প্রত্যহ ভোজনের পূর্ব্বে লবণ সংযুক্ত আর্দ্রক গ্রহণ হিতজনক, অগ্নিউদ্দীপক, রুচিজনক, জিহ্বা ও কণ্ঠশোধক।

সূর্য্যোদয়কালে যে ব্যক্তি অষ্টপ্রসৃতি (কর-কোষ) অর্থাৎ প্রায় অর্দ্ধসের জলপান করে, সে সমস্ত রোগ ও জরা হইতে বিমুক্ত হইয়া একশত বৎসর সুস্থ শরীরে জীবন ধারণ করিয়া থাকে।

বর্ষাকালে স্বেদকর দ্রব্য সেবন, অঙ্গমর্দ্দন, দধি, উষ্ণদ্রব্য, জাঙ্গল মাংস (হরিনাদি), গোধুম, শালি তণ্ডুলের অন্ন, মাষকলাই, কৌপোদ্ভব ও স্রাবিত জল গ্রহণ করিবে।

শরৎকালে, ঘৃত, মধুর, কষায়, তিক্ত, শীতল, লঘুদ্রব্য, দুগ্ধ, স্বচ্ছ ও শুক্লবর্ণবিশিষ্ট ইক্ষুবিকার, (গুড় চিনি প্রভৃতি) লবণ, অল্প পরিমাণে জাঙ্গলমাংস, গোধুম, যব, মুগ, শালি তণ্ডুল, নাদেয় অংশূদক (জল), কর্পূর, রক্তচন্দন, নিশির প্রথমভাগের চন্দ্রকিরণ গ্রহণ, মাল্যধারণ, নির্ম্মলবস্ত্র পরিধান, পিত্তাধিক ব্যক্তির পক্ষে বিচরণ ও বলবান ব্যক্তির পক্ষে রক্তমোক্ষণ হিতজনক। দধি, ব্যায়াম, অম্ল, কটু, উষ্ণদ্রব্য, হিম এবং রৌদ্র বর্জ্জনীয়।

হেমন্ত ও শীতকালে—অম্ল, মধুর, লবণরসযুক্ত দ্রব্য, গোধুম, ইক্ষু-বিকার, শালি তণ্ডুল, মাষকলাই, মাংস, পিষ্টান্ন, নব অন্ন প্রভৃতি গ্রহণ রৌদ্র সেবন ও ব্যায়াম কর্ত্তব্য।

বসন্তকালে—রুক্ষ, কটু, উষ্ণ ও লঘু দ্রব্য, গোধুম, শালিতণ্ডুল, মুগ, যব, লৌহশলকা দ্বারা দগ্ধ জাঙ্গল মাংস, মধুর সহিত হরতকী ভক্ষণ, বমন, নস্য, ব্যায়াম, কফনাশক হিতজনক। মধুর, অম্ল, স্নিগ্ধদ্রব্য, দধি, দুষ্পাচ্যদ্রব্য ও হিম বর্জ্জনীয়।

গ্রীষ্মকালে—মধুর, স্নিগ্ধ, শীতল, লঘু, দ্রবময়, রসাল দ্রব্য, চিনিশক্তু,

দুগ্ধ, চিনির সহিত খর্ব্বুজ, শালিতণ্ডুল, মাংসরস (মতান্তরে জাঙ্গল মৃগ ও পক্ষীর মাংস), কর্পূর, শীতল জল প্রভৃতি গ্রহণ বিধেয়। কটু, ক্ষার, অম্ল দ্রব্য, রৌদ্র ও পরিশ্রম বর্জ্জন কর্ত্তব্য; গ্রীষ্মকালে দিবা নিদ্রার ব্যবস্থা আছে।

মৎস্য, মাংস, ও দুগ্ধ একত্রে ভোজন, ইক্ষুবিকার কিম্বা মধুর সহিত মৎস্য ভক্ষণ, নানাবিধ মাংস একত্রে গ্রহণ, রাত্রে দধি ভক্ষণ নিষিদ্ধ।

শুষ্ক মাংস, শুষ্ক শাক, শালুক, মৃণাল, কৃশজন্তুর মাংস, বরাহ মাংস, গোমাংস, মৎস্য, মাষকলাই, কুর্চ্চিকা (দধিসহ দুগ্ধ একত্রে জ্বাল দিলে যাহা প্রস্তুত হয়) কিলাট (নষ্ট দুগ্ধ জ্বাল দিলে যে পিণ্ডাকার পদার্থ প্রাপ্ত হওয়া যায়), দধি ও যবক নামক শালিতণ্ডুলের অন্ন নিত্য আহারের অভ্যাস করিবে না।

ষষ্টিক (ষেটে) * ও রক্তশালি ধান্যের অন্ন, মুগ ডাইল, সৈন্ধব লবণ, আমলকী, যব, বৃষ্টির জল, দুগ্ধ, ঘৃত, জাঙ্গল পশুর মাংস ও মধু নিত্য গ্রহণ করিবে।

শূক ধান্য (গম, যব, শালি, ষষ্টিক, আমন ইত্যাদি) সমূহের মধ্যে রক্তশালী উৎকৃষ্ট এবং যব নিকৃষ্ট। শমী ধান্য (মাষ কলাই, মুগ, খেসারি, মসূরী, অরহর ইত্যাদি) সমূহের মধ্যে মুগ সর্ব্বপ্রধান এবং মাষকলাই নিকৃষ্ট।

জলের মধ্যে বৃষ্টির জল উৎকৃষ্ট ও বর্ষাকালীয় নদীর জল নিকৃষ্ট।

লবণের মধ্যে সৈন্ধব উত্তম এবং পাংশু লবণ অধম।

শাকের মধ্যে জীবন্তী উত্তম কিন্তু সর্ষপ অধম।

মৃগ (যে সকল জন্তু চরিয়া বেড়ায়, যেমন গো, মেষ, মহিষ, ছাগল, হরিণ, শূকর প্রভৃতি) মাংস মধ্যে হরিণ মাংস সর্ব্বপ্রধান এবং গোমাংস নিকৃষ্ট।

* ষেটে ধান্যের তণ্ডুল আমাদের নিকট অতিশয় গুরুপাচ্য বলিয়া বিবেচিত হয়।

পক্ষীর মধ্যে লাব পক্ষীর (ছাতারে পাখী ?) মাংস উত্তম, কিন্তু কাল কপোতের মাংস অধম।

বিলেশর (যাহারা গর্ত্তে থাকে, যেমন, সাপ গোসাপ, ভেক ইত্যাদি) মাংসের মধ্যে গোসাপের মাংস ও বৃদ্ধ ভেকের মাংস হীন।

মৎস্যের মধ্যে রোহিত শ্রেষ্ঠ কিন্তু চিলচিম মৎস্য (চিতল ?) হীন।

গব্য দুগ্ধ ও ঘৃত সর্ব্বপ্রধান। মেষ দুগ্ধ ও ঘৃত সর্ব্ব নিকৃষ্ট।

তিল তৈল উৎকৃষ্ট, কুসুম বীজের তৈল অপকৃষ্ট।

শূকরের চর্ব্বি উত্তম, মহিষের চর্ব্বি অধম। শাখাভোজী জন্তুর চর্ব্বির মধ্যে ছাগলের চর্ব্বি প্রধান ও হস্তির চর্ব্বি হীন। পক্ষীর চর্ব্বির মধ্যে কুক্কুট ও পাতিহাঁসের চর্ব্বি উৎকৃষ্ট কিন্তু খড়িহাঁস ও পানিকৌড়ির চর্ব্বি নিকৃষ্ট।

শকুল (শইল) মৎস্যের তৈল উত্তম, কুম্ভীর মৎস্যের তৈল অধম।

কন্দর (মূল জাতীয়) মধ্যে আদা, ফলের মধ্যে কিস্‌মিস্‌, ইক্ষুবিকারের মধ্যে চিনি প্রধান। ফলের মধ্যে মাদার (ডেউয়া), শর্করার মধ্যে ফালিত গুড় (মাদগুড়) সর্ব্ব নিকৃষ্ট।

আয়ুর্ব্বেদে ছয় প্রকার খাদ্য রসের বর্ণনা আছে ; যথা, মধুর, অম্ল, লবণ, তিক্ত, কটু ও কষায়।

শাস্ত্রকারগণ এই সকল রসের যে গুণাগুণ ব্যাখ্যা করিয়াছেন তাহার মর্ম্ম নিম্নে উদ্ধৃত হইল :—

মধুর রসের গুণ—শীতবীর্য্য (১), ধাতুপোষক, স্তন্যদুগ্ধজনক, বলকারক, চক্ষুর প্রসন্নতাকারক, বাতঘ্ন, পিত্তনাশক, স্থূলতাকারক, বলবর্দ্ধক, ক্রিমিজনক, মাংস বর্দ্ধক, চুলের হিতকর, গুরু (২) ভগ্ন ও ক্ষত সন্ধানকারক, বিষদোষনাশক, পিচ্ছিল, স্নিগ্ধ, প্রীতিজনক ও আয়ুর

(১) শীত বীর্য্য—বাত শ্লেষ্মিক রোগ জনক, পিত্ত ও জীর্ণতা উৎপাদক।

(২) গুরু—বায়ু নাশক, পুষ্টিকারক, শ্লেষ্মা বর্দ্ধক, গুরুপাক।

হিতকর। বালক, বৃদ্ধ, ক্ষত, ক্ষীণ, বর্ণ, কেশ ও ওজো ধাতুর পক্ষে প্রশস্ত।

মধুর রস অধিক পরিমাণে গ্রহণ করিলে জ্বর, শ্বাস, গলগণ্ড, অর্ব্বুদ, ক্রিমি, স্থূলতা, অগ্নিমান্দ্য, ও কফ রোগ উৎপন্ন হয়।

অম্ল রসের গুণ—পাচক, রুচিকারক, পিত্তবর্দ্ধক, কফকারক, রক্ত-বর্দ্ধক, লঘু (১) লেখনযুক্ত (২), উষ্ণবীর্য্য (৩), স্পর্শশীতল, ক্লেদকর, বায়ুনাশক, স্নিগ্ধ, (৪) তীক্ষ্ণ (৫), প্রসরণশীল, বিবন্ধঘ্ন, অনাহ অপহারক, চক্ষুর অপ্রসন্নতাকারক, রোমাঞ্চ ও দন্তহর্ষজনক, চক্ষু ও ভ্রূ সঙ্কোচক।

অতিরিক্ত অম্লরস সেবন করিলে—ভ্রান্তি, তৃষ্ণা, দাহ, তিমির (চক্ষু-রাগ), জ্বর, কণ্ডু, পাণ্ডু, বীসর্প, শোথ, বিস্ফোটক ও কুষ্ঠ রোগ জন্মে।

লবণ রসের গুণ—সংশোধন কারক, রুচিজনক, পাচক, কফকারক, পিত্তবর্দ্ধক, বাতঘ্ন, শরীরের শিথিলতা ও মার্দ্দব (কোমল) কারক; বলনাশক, মুখে জলস্রাবক এবং কপোল ও গলদেশ প্রদাহক।

আমাদের বিবেচনায় অধিকমাত্রায় লবণ রস গ্রহণ করিলে, দেহের উল্লিখিত অপচয় ঘটিতে পারে। উপযুক্ত পরিমাণে লবণ গ্রহণ না করিলে দেহ লবণ অভাব বশতঃ সংক্রামক ব্যাধি কর্ত্তৃক সহজে আক্রান্ত হয়। প্রত্যেক ব্যক্তির খাদ্যের সহিত দৈনিক তিন হইতে চারি তোলা লবণ গ্রহণ করা কর্ত্তব্য।

---

(১) লঘু—হিতকারক; কফনাশক; লঘুপাচ্য।

(২) যে দ্রব্য দৈহিক ধাতু সমুহকে শোষণ পূর্ব্বক উল্লেখন (শরীর কর্ষণ) করে, যেমন মধু, গরমজল, বচ প্রভৃতি।

(৩) স্নিগ্ধ—বায়ু ও কফনাশক; পিত্ত জীর্ণতা উৎপাদক।

(৪) উষ্ণবীর্য্য—বায়ু নাশক, কফকারক, বলকারক।

(৫) তীক্ষ্ণ—পিত্তবর্দ্ধক; লেখন, কফ ও বায়ুনাশক।

অধিক লবণ রস সেবনে আয়ুর্ব্বেদ শাস্ত্রকারগণের মতে নিম্নলিখিত ব্যাধির উৎপত্তি হয় ঃ—

অক্ষিপাক, রক্তপিত্ত, কোষ্ঠ, ক্ষত, বলী (লোলিত চর্ম্ম), কেশ পক্কতা, খালিত্য (টাক) কুষ্ঠ, বীসর্প, তৃষ্ণা প্রভৃতি।

কটুরসের গুণ—উষ্ণবীর্য্য; তীক্ষ্ণ; বিশদ (শুভ্রতাকারক ?), বায়ুবর্দ্ধক; পিত্তকারক; কফনাশক; লঘু; অগ্নিবর্দ্ধক, ক্রিমি ও কণ্ডুনাশক; বিষাপহারক; রুক্ষ (৬) স্তনদুগ্ধনাশক; মেদ এবং স্থূলতা নাশক; নাসিকা, মুখ ও চক্ষুদ্বারা জলস্রাব কারক; জিহ্বার উদ্বেগকারক, পাচক, রুচিকর; নাসিকা, ক্লেদ, মেদ, বসা, মজ্জা, শোষণকারক; মেধাজনক।

অধিক কটুরস সেবনে ভ্রম, দাহ এবং মুখ, তালু ও ওষ্ঠ শোষ জন্মে; কণ্ঠাদিতে পীড়া, মূর্চ্ছা ও শরীরের অভ্যন্তরে দাহ উৎপন্ন হয় এবং বল ও কান্তি হীন হয়।

তিক্তরসের গুণ—শীতবীর্য্য, তৃষ্ণা, মূর্চ্ছা, জ্বর, পিত্ত, কফ, ক্রিমি, কুষ্ঠ, বিষ, শরীরের দাহ, রক্তদোষ নষ্টকারক। স্বয়ং অহৃদ অপ্রিয় কিন্তু অন্য বস্তুতে রুচিজনক; বায়ুবর্দ্ধক; অগ্নিকারক; নাসিকা শোষক; রুক্ষ এবং লঘু।

অত্যন্ত তিক্তরস সেবনে—শিরঃপীড়া, শ্রান্তি, কম্প, মূর্চ্ছা ও তৃষ্ণা জন্মে এবং বল ক্ষয় হয়।

কষায় রসের গুণ—ধারক, ব্রণ ও মজ্জাদি শোষক; বায়ুপ্রকোপ কারক; কফনাশক; রক্তপিত্তঘ্ন; রুক্ষ; শীতবীর্য্য; লঘু; চর্ম্মের প্রসন্নতাজনক; বিশদগুণযুক্ত, জিহ্বার জড়তাকারক; কণ্ঠ ও স্রোতোরোধক।

অতিশয় কষায় রস গ্রহণ করিলে গ্রহ (কণ্ঠগ্রহাদি), উদর আধ্মান, হৃৎপীড়া ও আক্ষেপ রোগ জন্মে।

(৬) রুক্ষ—বায়ুবর্দ্ধক; কফকারক।

ঊনবিংশ অধ্যায়

পরিষ্কার পরিচ্ছন্নতা

যেরূপ সারবান খাদ্য উপযুক্ত পরিমাণে গ্রহণ করা প্রয়োজন, সেইরূপ, খাদ্য বস্তুর পরিষ্কার পরিচ্ছন্নতা সম্বন্ধেও প্রত্যেক ব্যক্তির বিশেষ যত্নবান হওয়া একান্ত আবশ্যক। খাদ্য সারবান কিম্বা উপযুক্ত না হইলে, দেহ জীর্ণ ও শীর্ণ হয়, কিন্তু অপরিষ্কার খাদ্য গ্রহণ দ্বারা দেহ অচিরাৎ বিনষ্ট হইতে পারে। অপরিষ্কার খাদ্য নানারূপ ব্যাধির বীজ ধারণ করিতে পারে। যে পাত্রে খাদ্য রন্ধন হয়, কিম্বা যে পাত্রে খাদ্য গ্রহণ করা হয়, তাহাও পরিষ্কার হওয়া উচিৎ; এমন কি যে গৃহে রন্ধন হয় কিম্বা যে জলে পাত্র ধৌত হয়, তাহাও নির্ম্মল হওয়া আবশ্যক। কয়েক বৎসর পূর্ব্বে বর্দ্ধমান বিভাগের কমিশনার মিঃ বার্ণাড সপরিবারে কলেরা রোগে হঠাৎ মৃত হন। অনুসন্ধানে জানা যায় যে, যে পাত্রে তাহারা খাদ্য গ্রহণ করিয়াছিলেন ঐ পাত্র গঙ্গার জলে ধৌত হইয়াছিল, কিন্তু যে স্থান হইতে জল আনা হইয়াছিল তাহার নিকটে কলেরায় মৃত কোন শব অবস্থিত ছিল, তজ্জন্য ঐ জল কলেরার বাজ কর্তৃক বিষাক্ত হইয়া পড়িয়াছিল। বিষাক্ত জলে ধৌত পাত্রে খাদ্য গ্রহণ করিলে যদি এইরূপ বিপদ হয়, তবে বিষাক্ত খাদ্য কিম্বা জল গ্রহণ দ্বারা যে কি ভয়াবহ পরিণাম হইতে পারে, তাহা অনুমান করা যাইতে পারে। বাজারের খাদ্য কত নিকৃষ্ট তাহা অনেকেই জানেন। যথাসম্ভব বাজারের খাদ্য পরিত্যাগ করা কর্ত্তব্য। এতদ্দেশীয় অধিকাংশ হোটেল অশিক্ষিত দায়িত্বহীন লোক দ্বারা পরিচালিত হয়। তাহারা সর্ব্বদা অন্ন ব্যঞ্জনে বিকৃত বাসী খাদ্য মিশ্রিত করিয়া অতিথি সৎকার করিয়া থাকে। তথাকার পানীয় জল ভয়াবহ। আমরা কতবার এইরূপ হোটেলে আহার করিয়া বিপদাপন্ন হইয়াছিলাম। বাজারের ভেজাল

ঘৃত দ্বারা প্রস্তুত লুচি ও মিঠাই গ্রহণ করিয়া কত লোক অম্ল পীড়ায় দেহ বিসর্জ্জন করিয়াছেন কিম্বা করিতেছেন তাহার ইয়ত্তা কি ?

কলাই ব্যতীত ধাতু পাত্রে রন্ধন নিরাপদ নহে। কয়েক বৎসর পূর্ব্বে, আলিপুরের সুপ্রসিদ্ধ উকিল ৺আষুতোষ বিশ্বাস মহাশয়ের বাটীতে ভোজ গ্রহণ করিয়া অনেক বিখ্যাত ব্যক্তি অকালে দেহ ত্যাগ করেন; এবং বহু ব্যক্তি মরণাপন্ন হইয়াছিলেন। অনুসন্ধানে প্রকাশ হয় যে, কোন কোন রন্ধন পাত্রের কলাই উঠিয়া যাওয়ায় খাদ্য তাম্র কর্ত্তৃক বিষাক্ত হইয়াছিল এবং যে স্থানে খাদ্য রন্ধনের পরে রক্ষা হইয়াছিল তাহার নিকটে বিষাক্ত বীজানু অবস্থিত ছিল। ঐ বীজানুও কোন কোন খাদ্য বিষাক্ত করিয়াছিল। কোন ধাতু পাত্রে অম্ল রন্ধন কিম্বা গ্রহণ করা কখনও ব্যবস্থা করিতে নাই। গাছ গাছড়ার অম্লদ্বারা এলুমিনাম পাত্রের কলঙ্ক উঠে না সত্য, কিন্তু ক্ষারদ্বারা এই পাত্রের কলঙ্ক ত্বরায় উত্থিত হইয়া থাকে। বহু স্থলে মাংস পিতলের পাত্রে রন্ধন হয়, ইহাও যুক্তিসঙ্গত নহে, কারণ মাংসে সাধারণতঃ দধি মিশ্রিত হয়। দধি ব্যতীতও মাংস হইতে, অনেকক্ষণ জ্বাল দেওয়ার পরে, এক প্রকার অম্ল উৎপন্ন হইয়া থাকে। রন্ধনের নিমিত্ত মৃৎপাত্র ও কলাই করা লৌহ পাত্র সর্ব্বোত্তম। কলাই করা তাম্র বা পিত্তল পাত্র তৎপরে ব্যবস্থা করা যাইতে পারে।

আহারের পূর্ব্বে হস্ত ও মুখ প্রক্ষালণের রীতি অতি উত্তম। কারণ হস্তে বিশেষত নখে ব্যাধির বীজানু নিহিত থাকিতে পারে। সম্ভব হইলে, ভোজনের পূর্ব্বে সাবান দ্বারা হস্ত ও মুখ ধৌত করা উচিৎ।

আহারের পরে পুনঃ হস্ত ও মুখ উত্তমরূপে ধৌত করা অতিশয় আবশ্যক। মাংস গ্রহণ করিয়া দন্ত কিঞ্চিৎ লবণ সহযোগে বুরুসের দ্বারা ঘর্ষণ করিয়া মুখ ধৌত করা অবশ্য কর্ত্তব্য। তাহা না করিলে দন্ত কোন কোন কীট কর্ত্তৃক আক্রান্ত হইয়া ত্বরায় বিনষ্ট হয়। মাছ মাংস গ্রহণ না করিয়াও এই উপায়ে ভোজনের পরে এবং প্রাতে নিদ্রা হইতে উঠিয়া

লবণ কিম্বা অন্য কোন মাঞ্জন দ্বারা মুখ ধৌত করিলে মুখে কিম্বা দন্তে কোন পীড়া হইবে না এবং দন্ত সুদৃঢ় হইবে।

বলা বাহুল্য যে অনেক লোক মুখধৌত সম্বন্ধে উদাসীন, এই জন্য, তাহারা দন্ত পীড়ায় বড় কষ্ট পায় এবং তাহাদের মুখেও অত্যন্ত দুর্গন্ধ হয়। কেহ কেহ মনে করেন যে দন্ত-বুরুস্ ব্যতীত মাঞ্জন দ্বারা দন্ত ঘর্ষণ করিলে দন্ত পরিষ্কার হয়, কিন্তু তাহা সত্য নয়, দন্ত-বুরুস্ ব্যতীত অঙ্গুলী দ্বারা দন্ত পাটীর ভিতরের ময়লা কিছুতেই দূরীকৃত হয় না।

রন্ধনের পরে খাদ্য বিশেষ যত্ন সহকারে রক্ষা করা উচিত। মক্ষিকা নানারূপ ব্যাধির বীজাণু খাদ্যে আনয়ন করে। রন্ধনের পরে অন্ন ব্যঞ্জন ভালরূপ ঢাকিয়া রাখা কর্ত্তব্য। তারের ঢাকনিযুক্ত আলমারি খাদ্য রক্ষার জন্য উত্তম। আহারের সময়েও অনেক স্থলে মক্ষিকার ভয়ানক উপদ্রপ হয়। গৃহ পরিষ্কার পরিচ্ছন্ন রাখিলে মক্ষিকার উপদ্রপ তত অধিক হয় না। ফিনাইল বা কেরাসিন মিশ্রিত জল দ্বারা গৃহ ধৌত করিলে মক্ষিকার প্রাদুর্ভাব হ্রাস হয়। ঘরের কোণে কোন পাত্রে কিঞ্চিৎ চিটা গুড় রাখিলে অনেক মক্ষিকা গুড়ে পতিত হইয়া জড়িত হইয়া পড়ে। মিষ্টান্নে কিঞ্চিৎ বিষাক্ত দ্রব্য মিশ্রিত করিয়া রাখিলে উহা গ্রহণ করিয়া মক্ষিকা মরিয়া যায়। কিন্তু এই ব্যবস্থা নিরাপদ নহে। মনুষ্যের মলে মক্ষিকা কীট প্রসব করে, সুতরাং মল ত্যাগ করিবার অব্যবহিত পরেই মল ভস্ম বা শুষ্ক মৃত্তিকা দ্বারা আচ্ছাদিত করিয়া রাখা অবশ্য কর্ত্তব্য। ইহাতে যেরূপ মক্ষিকা-উৎপত্তির হ্রাস হইবে তদ্রূপ ময়লার দুর্গন্ধও দূরীকৃত হইবে।

আরশুলা ও মুষিক কর্ত্তৃকও খাদ্যদ্রব্য দূষিত হইয়া থাকে। পরিষ্কৃত রন্ধন শালায় ও ভাণ্ডারে ইহাদের উপদ্রপ তত অধিক হয় না। মধ্যে মধ্যে ইন্দুর মারিবার ঔষধ প্রয়োগ করিলে, তথা হইতে ইহারা পলায়ন করিয়া যায়। ভোজনকালে পরিষ্কার বস্ত্র পরিধানের ব্যবস্থা করা কর্ত্তব্য।

বিংশ অধ্যায়

খাদ্য পরিপাকের সময় নির্দ্ধারণ

সুস্থ শরীরে নিম্নলিখিত খাদ্যসমুহ পরিপাক হইতে কত সময়ের প্রয়োজন তাহা নিম্নস্থ তালিকায় প্রকাশিত হইল।

খাদ্য			সময় (ঘণ্টা)
ভাত	...	উত্তমরূপে সিদ্ধ	১—২
সাগু	...	উত্তমরূপে সিদ্ধ	১—২
ওটমিল	...	উত্তমরূপে সিদ্ধ	১—২
এরোরুট	...	উত্তমরূপে সিদ্ধ	১—২
বার্লিপাউডার	...	উত্তমরূপে সিদ্ধ	১—২
গমের রুটী	...	উত্তমরূপে প্রস্তুত	৩—৪
মকাইর রুটী	...	উত্তমরূপে প্রস্তুত	৩—৪
আলুসিদ্ধ	...	উত্তমরূপে সিদ্ধ	৩—৩½
গাজর	...	উত্তমরূপে সিদ্ধ	৩—৩½
সালগাম	...	ঐ	৩½—৪
বিট	...	ঐ	৩½—৪
বান্ধাকপি	... ...	ঐ	৪—৪½
সিম	... ...	ঐ	২½
দুগ্ধ	... ...	ঐ	২
ছানা	...		৩—৪
পনির	...		৩—৪

মাখন	...	...	...	৩½
ডিম্ব (উত্তপ্ত)	...	...	...	১½
ঐ (সামান্য সিদ্ধ)		...	...	৩
ডিম্ব (ভাজা বা অধিক সিদ্ধ)			...	৩½
মৎস্য (তাজা)	...	...	...	২—৩
ঐ লোণা বা শুষ্ক	...	...	...	৪
টার্কি ফাউল	...	}	...	২½
রাজ হাঁস	...	}	...	২½
বন্য পাখী	...	}	...	২½
হাঁস, বন্য	...	...	...	৪—৪½
অন্যান্য পাখী	...	...	...	৩—৪
মেষ	...	...	...	২½—৩
বৃষ (বৎস)	...	...	...	১
বৃষ	...	...	...	৩—৩½
বৃষ-বৃদ্ধ	...	...	...	৪—৫
বরাহ	...	...	...	৫

—o—

নির্ঘণ্ট পত্র

OPINIONS OF THE PRESS AND THE EXPERTS

ON

KRISHI-RASAYANA

AN ELEMENTARY TREATISE

ON

General and Agricultural Chemistry

(*Second Edition*)

BY

NIBARAN CHANDRA CHAUDHURY

Graduate in Agriculture, Sibpur Engineering College

It is very creditable to Babu Nibaran Chandra Chaudhury that he has been able to produce this work and I am glad to hear it recommended by our Cirencester Graduates and other experts.

CALCUTTA,
December 24, 1904.

S. L. MADDOX, I.C.S.,
Director of Agriculture, Bengal

I have gone through the *Elementary Treatise on General and Agricultural Chemistry* in Bengali by Babu Nibaran Chandra Chaudhury and have much pleasure to recommend it for the perusal of students of Agriculture and Agricultural Chemistry. I believe this is the first of its kind in Bengali and as such it deserves special recognition.

CALCUTTA,
January 27, 1904.

G. C. BOSE, M.A., M.R A.C.,
Principal, Bangabasi College.

Found it exceedingly well written. The style and arrangement, as well as, the get up of the book also seem perfect.

CAMP BARAPATHAR, ASSAM,
26th *January*, 1904.

B. C. BASU, ROY BAHADUR,
B.A., M.R.A.C. &C.
Assistant-Director of the Department of Agriculture, Assam.

Thank you for presenting me with a copy of your *Rasayana Parichaya* which deals mostly with Agricultural Chemistry. I have read your book with great interest and I am sure, it is the first of its kind in Bengali and reflects great credit on the author. It contains information on the composition of soils, foods, fodders, manures and other subjects of interest to agriculturists, nicely arranged which cannot but prove valuable help to the educated farmer or gardener.

SIBPUR,
February 28, 1904.

D. DATTA, M.A., AR.A.C.,
Agril. Professor, Engineering College, Sibpur.

Rasayana Parichaya by Babu Nibaran Chandra Chaudhury, of the Agricultural Department and a passed Student of the Sibpur Agricultural Classes, is a treatise on General and Agricultural Chemistry in Bengali. It is very creditable to the author to bring out such a book as the demand for scientific literature in Bengali is only beginning to be perceived. In the small compass of 152 pages the book gives a large amount of information.

CALCUTTA,
9*th March*, 1904.

N. G. MUKERJIE, M.A, M.R.A.C., &C.
Assistant-Director of Agriculture, Bengal.

The author of *Rasayana Parichaya* deserves great credit for the trouble he has taken in putting together in a small pamphlet much information which cannot but prove useful to all who have the opportunity of reading it ; and the value of his work is enhanced by the fact that there is little at present

in Bengali literature which throws up-to-date light on the subjects dealt with in the brochure.

SRIPUR, 9th April, 1904. } N. N. BANERJIE, B.A., M.R.A.C., &c. *Of the Bengal Agricultural Department on Deputation Sripur Farm, Raj Hathwa.*

Rasayana Parichaya is an elementary treatise on General and Agricultural Chemistry by Babu Nibaran Chandra Chaudhury, of the Expert Staff, Bengal Agricultural Department. Babu Nibaran Chandra is a Higher Agricultural Scholar of the Sibpur Engineering College and treats of the subject in the book under notice with the knowledge and the skill of an expert. He has within a short compass condensed the principal facts in relation to Agricultural Chemistry and with scientific method aud precision given the properties, the uses and the characteristics of the leading elements with their special application to Agriculture. We have no hesitation in recommending the book to those who take an interest or are engaged in agricultural pursuits but who have neither the leisure nor opportunities for an elaborate and exhaustive study. BENGAEE, *March* 17, 1904.

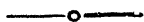
His brochure on Agricultural Chemistry in Bengali recently published is really of great merit. AMRITA BAZAR PATRIKA, 14*th March*, 1905.

গ্রন্থকার শিবপুর কলেজের কৃষি-ডিপ্লোমাপ্রাপ্ত ও গবর্ণমেণ্টের কৃষি বিভাগের সুযোগ্য কর্ম্মচারী, সুতরাং কৃষি বিষয়ে প্রকৃতই উচ্চ শিক্ষাপ্রাপ্ত ব্যক্তি। গ্রন্থের ভাষা অতি প্রাঞ্জল। মনুষ্যদিগের আহার্য্য দ্রব্য, কৃষিকার্য্যেনিয়োজিত পশুদিগের খাদ্য, সার, সারের মূল্য-নিরূপণ, প্রয়োগ প্রভৃতি বিষয়গুলি অতি উপাদেয় হইয়াছে। আনন্দবাজার পত্রিকা, ৬ই মাঘ ১৩১০।

---o---

সম্প্রতি বাঙ্গলা গবর্ণমেণ্টর কৃষি-বিভাগের কর্ম্মচারী বাবু নিবারণ চন্দ্র চৌধুরী কৃষি-রসায়ন সম্বন্ধে একখানি পুস্তক লিখিয়াছেন। বঙ্গ

ভাষায় এইরূপ পুস্তক এই প্রথম প্রকাশিত হইয়াছে। আমরা কৃষি কার্য্যে উৎসাহী পাঠকদিগকে এই পুস্তক ক্রয় করিতে অনুরোধ করিতেছি। সঞ্জিবনী, ৬ই ফাল্গুন, ১৩১০।

—o—

এদেশে এরূপ পুস্তকের বিশেষ অভাব দৃষ্ট হয়। পাশ্চাত্য বিজ্ঞান মতে খাদ্য দ্রব্যের বিশ্লেষণ, সার ও তাহার মৌলিক উপাদান, পশু পালন ইত্যাদি অনেক অতি আবশ্যক এবং অবশ্য জ্ঞাতব্য বিষয় এই পুস্তকে সরল ভাবে লিখিত হইয়াছে। এই পুস্তক প্রচারে গ্রন্থকার বাঙ্গলার কৃষি-তত্ত্বালোচনার একটী নূতন পথ প্রদর্শন করিলেন! বঙ্গবাসী, ২৯ এ ফাল্গুন, ১৩১০।

—o—

"রসায়ন পরিচয়" নামে একখানি অতি সুন্দর পুস্তক সমালোচনার জন্য পাইয়াছি; লেখক বঙ্গীয় কৃষিবিভাগের কর্ম্মচারী শ্রীযুক্ত নিবারণচন্দ্র চৌধুরী মহাশয়। এই পুস্তকে অতি সরল ভাষায় রসায়ন সম্বন্ধে অবশ্য জ্ঞাতব্য অনেক তথ্য লিখিত আছে। কৃষি কার্য্যের উন্নতি করিতে হইলে কি উপায়ে শস্যের উৎকর্ষ সাধিত হইতে পারে, তাহার জ্ঞান থাকা আবশ্যক। অসার নাটক নভেল পাঠ ছাড়িয়া লোকে কি এই মহা উপকারী পুস্তক পাঠ করিবে? বসুমতী, ২৯শে ফাল্গুন, ১৩১০।

—o—

পুস্তকখানি নূতন ধরণে লিখিত। সংসারযাত্রা নির্ব্বাহের জন্য রসায়ন শাস্ত্রের আলোচনা আমাদের দরিদ্র দেশের পক্ষে অশেষ মঙ্গলজনক। প্রদীপ, মাঘ ও ফাল্গুন, ১৩১০।

—o—

বাঙ্গলা ভাষায় কৃষি-রসায়ন আর নাই। নিবারণ বাবু এই পুস্তক প্রণয়ন করিয়া আমাদের বহুদিনের অভাব বিমোচন করিলেন। ইহার ভাষা সরল ও মধুর। বিজ্ঞান-পুস্তক এমন সুখবোধ্য ও সুখপাঠ্য হইতে পারে, তাহা আমাদের ধারণা ছিল না। এই পুস্তকের প্রকাশ যে বর্ত্তমান সময়োপযোগী হইয়াছে, এবং এতদ্দ্বারা যে কৃষি-অনুরাগী ব্যক্তিবর্গের প্রভূত কল্যাণ সাধিত হইবে, তৎসম্বন্ধে কোন সন্দেহ নাই। কৃষক, ফাল্গুন ১৩১০।

—o—

কৃষি-বিজ্ঞানে অধিকার লাভ করিতে হইলে রসায়ন শাস্ত্রের অন্ততঃ কতকটা জ্ঞান থাকা আবশ্যক। কোন্ গাছ গাছড়ায় কি কি পদার্থ আছে, কোন্ মাটীর উপাদান কি, কিরূপ উপাদানবিশিষ্ট মাটিতে কোন্ গাছ গাছড়া উত্তমরূপে ফলিয়া থাকে, কোন কোন মাটীতে সেই সেই উপাদানের কোনটীর অসদ্ভাব থাকিলে কিরূপে তাহার পূরণ হইতে পারে, এই সকলই Agricultural Chemistry বা কৃষি-রসায়নের বিষয়। এই উৎকৃষ্ট গ্রন্থে তাহাই সংক্ষেপে, কিন্তু অতি বিশদরূপে বুঝান হইয়াছে। নব্যভারত, চৈত্র, ১৩১০।

—o—

COTTON CULTIVATION

BY

NIBARAN CHANDRA CHAUDHURY,

OPINIONS.

I have read your brochure on Cotton Cultivation with great interest and consider it a very useful publication.

ROY BAHADUR B. C. BASU, B.A., M.R.A.C.,
Assistant Director of Agriculture,
Eastern Bengal and Assam, Nov. 15th, 1906.

I can congratulate you on the successful manner in which you have illustrated the different characters of the various forms. This must have been a difficult problem to work out on such a small scale !

PROFESSOR G. A. GAMMIE,
Imperial Cotton Specialist to the Govt. of India.
14-15*th Feb.* 1910.

We are glad to find that Babu Nibaran Chandra Chaudhury of the Bengal Agricultural Department has removed a long felt want by publishing a book on the subject of Cotton Cultivation. The author is already known to our readers as the writer of that excellent treatise on Agricultural Chemistry. The book under notice thoroughly maintains the reputation of Babu Nibaran Chandra as being a very clear expounder on the subject of Agriculture.

AMRITA BAZAR PATRIKA,
May 23*rd*, 1910.

—o—

কৃষি-রসায়ন নামক পুস্তক রচনা করিয়া নিবারণ বাবু যশস্বী হইয়াছেন। তাহার কার্পাস চাষ পুস্তকখানিও অতি উৎকৃষ্ট হইয়াছে।

বসুমতী,—১১ মে, ১৯০৬।

—o—

সংপ্রতি শিবপুর কলেজের উচ্চ শ্রেণীর কৃষি-পরীক্ষোত্তীর্ণ বঙ্গীয় কৃষি-বিভাগের ইন্‌স্পেক্টর শ্রীযুক্ত নিবারণচন্দ্র চৌধুরী কার্পাস-চাষ নামে একখানি সরল পুস্তক প্রণয়ন করিয়া আমাদিগকে পরিতৃপ্ত করিয়াছেন।

হিতবাদী,—৪ঠা জুলাই, ১৯০৬।

—o—

"He knows his subject thoroughly, and from the inside, there is scarcely any point in connection with the fibre which is not handled and illuminated. Altogether the little book is a perfect mine of information to all interested in jute."

Capital, 19th March, 1908.

"The author has maintained a palatable raciness through out."

The Empire, 19th March, 1908.

"An excellent treatise on Jute in Bengal."

The Indian Planters Gazette, 21st March, 1908.

"The chapters on commercial classification, baled jute and loose jute should prove of interest and value to the trade."

The Englishman, 27th March, 1908.

"In a word it is a well written book of great value and interest, for which we congratulate the author."

The Amrita Bazar Patrica, 14th April, 1908.

"It is in a very codensed form, and is all the more easily understood. The practical experience of the writer is quite apparent in the way he deals with the subject. The writer also supplies no end of trade information."

The Dundee Courier, 29th September, 1908.

"Mr. N. C. Chaudhury has rendered a valuable service to all engaged in the jute industry by the publication of his we ll informed volume in jute in Bengal. Every page of the v olume deserves careful perusal and consideration."

The Dundee Advertiser, 30th September, 1908.